Целебная магия даров юга

Николай Илларионович Данилов

SHOUT
SHARE
IT

- Данилов Николай Илларионович
  - ○

Данилов Николай Илларионович Целебная магия даров юга

Николай Илларионович Данилов
Целебная магия даров юга
Серия "Природа лечит"

О культивируемых на юге овощных и фруктовых растениях, которые с древних времен используются для лечения различных заболеваний, рассказывается в этой книге. Современные научные данные о химическом составе овощей и фруктов позволяют автору дать полезные советы по применению их в лечебных целях. Книга содержит ценные, клинически проверенные и в то же время доступные рецепты, которые помогут человеку самому позаботиться о своем здоровье.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора
Ананас
Апельсин
Арбуз
Банан
Гранат
Грейпфрут
Орех грецкий
Дыня
Лимон
Мандарин

ОТ АВТОРА

Нужно не только знать, но и применять.
Нужно не только желать, но и делать.
ИОГАНН ВОЛЬФГАНГ ГЕТЕ

Здоровья желает себе каждый, и, если оно утрачено, мы стараемся как можно скорее его восстановить, ибо счастье человека, а более всего жизнь зависит от сосго-яния его здоровья. Чтобы вернуть потерянное здоровье, болящий использует любые средства, рекомендуемые врачом. Известно, что химические препараты занимают среди них значительное место - ведь с их помощью можно так быстро облегчить страдания.

Несет ли нам химиотерапия подлинное здоровье? В последнее время этот вопрос возникает регулярно, и только в редких случаях на него можно ответить утвердительно. На своем опыте многие из нас убедились, что симптоматическое лечение многих заболеваний синтетическими препаратами помогает

порой сиюминутно, вызывая при этом побочные действия. Длительный прием таких медикаментов снижает сопротивляемость организма, разрушает его реактивность.

Потому все чаще и чаще мы обращаемся к естественным лечебным средствам, тем, что дарит нам Природа. В ходе эволюционного развития организм человека надежно приспосабливается к белкам, углеводам и жирам и к самым разнообразным биологически активным веществам (витамины, макро- и микроэлементы, органические кислоты и др.) растительного происхождения. Ведь без них невозможно нормальное течение жизненных процессов и развитие организма в целом. В результате одни растения стали служить человеку пищей, другие - лекарством.

Среди природных лекарственных средств овощи и фрукты по своим целебным, вкусовым и питательным свойствам занимают одно из ведущих мест. Однако, влияние и полезное воздействие на организм человека овощей и фруктов значительно возрастают, когда он оценивает их не только по вкусовым качествам и личной склонности, а с учетом состояния своего здоровья. Для этого необходимы определенные знания, помощь специалиста. Хорошим подспорьем и надежным путеводителем станет для вас и эта книга.

В ней представлены сведения об опыте применения древней и традиционной медициной культивируемых овощных и фруктовых растений для лечения и профилактики многочисленных болезней.

Автор постарался выстроить материал так, чтобы его рекомендации, основанные на собственных изысканиях, стали естественным продолжением и дополнением того, что поведали наши предки о лекарственных растениях.

Эта книга для здоровых и больных, малых и старых. Выполнять ее советы нетрудно и по силам каждому. А результаты, что называется, - налицо, в прямом и переносном смысле. Потому что окружающие сразу заметят изменения к лучшему в вашей внешности. А о других положительных результатах вы расскажете своим друзьям и родным сами - ведь так приятно поделиться радостью. Автору это чувство знакомо - в результате его профессиональной практики немало людей вновь обрели бодрость, здоровье и хорошее настроение.

АНАНАС

Родина ананаса - тропики Южной Америки. Впервые он был привезен в Испанию в начале XVI века. В настоящее время культурный ананас выращивают во многих странах с тропическим климатом, реже в субтропиках и теплицах.

Пищевая и лечебная ценность ананасов известна с давних времен.

Н.А.АмбодиКу личный лекарь императрицы Екатерины II, писал:

"Ананас своим благоуханием и благовонным вкусом восстановляет и ободряет движение жизненных духов; а сладчайшим соком своим, коим изобилует, разводит густоту крови и разжиживает сгустелые телесные влаги; не токмо пособствует варению пищи, в желудке содержащейся, но гонит мочу, утоляет внутренний жар, унимает жажду, отвращает тошноту.

С великою пользою дают сосать кусочки ананаса тем, кои во время перемеживающихся лихорадок в сильном жару находятся от лихорадочного приступа.

В Америке из созрелых ананасов давят сок, из коего приуготовляют весьма вкусное и приятное вино, которое, внутрь употребляемо будучи, укрепляет желудок, ободряет ослабевшие силы, отвращает тошноту, гонит мочу. Но беременные должны от оного воздерживаться, равно как и от едения ананасовых плодов, а паче от излишнего употребления оных по той причине, что, как опыты свидетельствуют, беременные, не доносивши, рождают.

Созрелые ананасы варят в сахарном сиропе, кои почитают весьма полезным лекарством для укрепления слабого желудка, а паче для людей слабосильного сложения".

В китайской народной медицине ананасы црименяют при солнечном ударе, сниженном аппетите, воспалении желудка и кишечника, отрыжке, тошноте и рвоте, при гриппе, кашле, удушье, сердцебиении, бессоннице, головной боли, головокружении, отеках тела, водянке, нарушении мочеотделения, импотенции, патологическом климаксе.

Внутренняя часть соплодия ананаса содержит 11 - 15% Сахаров, менее 1% лимонной и других органических кислот, белки - 0,25 г%, жиры - 0,1 г%, алкалоиды; витамины (мг%): С - 40, Bi - 0,2, 62 - 0,06, Вз - 0,5, каротин; минеральные соли (мг%): калий - 321, кальций - 12, фосфор - 5, железо 0,5, медь - 0,83; биологически активное вещество - бромелайн.

Ананас полезен при запорах и плохом переваривании пищи, помогает переваривать белки, и его можно использовать в диетах для очищения. Сок ананаса рекомендуется применять при желудочно-кишечных заболеваниях и болезнях сердечно-сосудистой системы, почек, печени, при малокровии, как противоцинготное средство.

Однако необходимо помнить, что ананасы и ананасовый сок повышают кислотность желудочного сока. Людям, страдающим

язвенной болезнью желудка, гастритом, а также с повышенной кислотностью желудочного сока необходимо быть осторожными.

Как появляются морщины? Если биовещества в коже и соединительных тканях регулярно не обновляются, клетки стареют, начинают болеть и умирают. В этом случае в подкожных тканях скапливается белковый "мусор" и отработанный холестерин, образуя уплотнения, которые со временем затвердевают и разрастаются. Вот уже и первые морщины. Чтобы избавиться от них или предотвратить их появление, необходимо отказаться от всего, что облегчает работу свободным радикалам, например от интенсивного солнечного облучения. Правильно подобранный пищевой рацион может обеспечить достаточное количество минеральных веществ и витаминов. У многих из нас порой проявляется странная тяга к "пустым" продуктам - пирожным с кремом, кондитерским изделиям, макаронам, очищенному рису, сладостям, картофелю, поджаренному во фритюре, консервированным овощам и фруктам и другим готовым продуктам, которые хотя и обильно сдобрены пряностями, но, возможно, лежат в упаковке не один год.

Многим знакомо чувство испуга при взгляде на себя в зеркало поутру после вчерашней вечеринки. Это следствие бурно проведенной ночи в условиях дефицита кислорода и недостатка питательных веществ. К счастью, существует вещество, которое поможет нам вновь стать молодыми, стройными и красивыми, - бромелайн, фермент, расщепляющий белки. Бромелайн в изобилии содержится в ананасах (но не в ананасовом нектаре, купленном в магазине). Он обладает также противовоспалительными свойствами, устраняет фибриновые пробки в венах, затрудняющие кровообращение, и таким образом помогает при варикозном расширении вен и язвах. Бромелайн, подобно трубочисту, прочищает кровеносные сосуды.

У многих -людей старше 40 лет наблюдается недостаточная кислотность желудочного сока, барахлит поджелудочная железа, вследствие чего плохо усваивается белок. Бромелайн поможет и в этом случае, доставив в большом количестве ценные аминокислоты клещин и пролин в соединительные ткани.

Ваш организм будет признателен, если вы дважды в день между приемами пищи выпьете по стакану высококачественного ананасового сока.

У спелого ананаса темноватый оранжево-желтый цвет и великолепный аромат. "Глазки" фрукта - плоские и почти пустые. Если фрукт дозрел, он обычно тяжелей, чем можно предположить на глаз. Чтобы проверить его спелость, потяните за зубцы. Если они легко вытаскиваются - плод дозрел; обесцвеченные или

мягкие места - признак того, что плод испорчен.

Если вы покупаете консервированные ананасы, убедитесь, что они не подслащены. Ананасы хорошо сочетаются с другими фруктами и орехами и очень полезны при фруктовой диете.

АПЕЛЬСИН

Этот цитрус - один из самых древнейших окультуренных фруктов. Первые достоверные упоминания о сладком апельсине появились примерно за 2200 лет до нашей эры. В 1178 г. н.э. китайский ученый-садовод упомянул об апельсинах без косточек. Этот автор рассказал о двадцати семи сортах "очень разных и бесценных" апельсинов.

Апельсины из Китая были завезены в Индию, а оттуда распространились по всему миру. Они прижились там, где климат для их выращивания достаточно пригоден. Кислый апельсин, или "нараджа", как он назывался на санскрите (упоминание относится примерно к 100 г. н.э.), стали культивировать в Средиземноморье задолго до падения Римской империи. Сладкая его разновидность, или "айраваты", вначале не была популярна. Но начиная с XV века ее охотно выращивали уже во всей Южной Европе. Мавры принесли севильский апельсин с Востока.

Целители древности широко использовали этот фрукт в лечебных целях. Амирдовлат Амасиаци так характеризовал полезные свойства апельсина:

"Выводит холодные ветры. А его запах проникает в мозг. Если смазать коркой лицо, то борода вырастет быстрее. Его масло помогает при дрожании рук и зубной боли, возникшей от холода... Кислый же сок его прекращает выделение желтой желчи и рвоту. Он промывает желудок, вызывает аппетит и выводит мелких и крупных глистов из кишечника. Помогает при болях в костях. А масло корок вместе с камедью вылечивает лишай. Но вреден для груди и нервов. Его вредное действие устраняют мед и финики.

Если свежую корку апельсина в течение трех недель вымачивать в оливковом масле и настаивать на солнце, то сила и полезные свойства его будут такие же, как у масла греческого нарда. А если выпить его, то поможет при укусе скорпиона. Семена оказывают такое же действие. Но если его кислый сок выпить натощак, то ослабит печень. Он удаляет также черные пятна с одежды. Если же его мякоть растереть и выпить с вином, то очень поможет при отравлении всеми видами ядов".

Плоды сладкого апельсина нашли восторженных поклонников в европейских странах. Жители Италии, Франции, Голландии начали строить специальные закрытые помещения для их выращивания - оранжереи. Такое название было дано потому,

что за апельсинами укрепилось данное арабами название "оранжей" (искаженное от "нараджа").

В средние века врачи применяли разные части апельсина для лечения болезней почек, кишечника, мочеполовой системы. Например, кожура апельсина помогала при лихорадке. Поэтому апельсин по воздействию часто сравнивали с хинином. Больным лихорадкой рекомендовали ежедневно (2 - 3 раза в день) принимать порошок из толстой кожуры апельсина. Это средство годилось и как кровоостанавливающее, особенно при сильных менструациях. В Италии из цветков апельсинового дерева перегоняли апельсиновую воду, которую тоже использовали в лечебных целях.

С начала XVIII века сок апельсина считается лучшим средством против цинги. Некоторые врачи средневековья писали: самое верное средство для остановки маточного кровотечения - сваренные в кожуре недозрелые апельсины.

В России первые оранжереи появились в 1714 году, когда А.Меньшиков построил под Петербургом дворец - - Ораниенбаум. Но название "оранжей" не привилось в России, здесь постепенно распространилось сохранившееся и поныне название "апельсин", которое произошло от немецкого, означавшего в переводе "китайское яблоко".

Русские врачи стали широко применять апельсины в лечебной практике. Например, Н.А.Амбодик писал:

"В новейшие времена весьма целительная сила в апельсиновых листьях открыта опытами славного де Гена, врача покойной римской императрицы. Сей муж приводит многие примеры таких больных, кои, будучи подвержены падучей болезни, употреблением апельсиновых листьев, растертых в мелкий порошок или сваренных в воде в закупоренном горшке, совершенно освободились от немочи. Оное подтверждают и другие врачи.

Сверх того, апельсиновые листья похваляются от корчи и судорог, от припадков матки, от колотья, причиненного вредными крутцами, и от разных повреждений чувственных жил.

Апельсиновые цветы явственно приводят в движение жизненные духи, а потому справедливо почитаются полезными, наипаче в таких болезненных припадках, где нужны ободряющие и телесную силу восстанавливающие лекарства.

Свежие цельные апельсиновые цветы варят в сахарном сиропе и употребляют оные вместо за-едок после кушанья и для поправления худого запаха, изо рта исходящего. Это также приятное крепительное лекарство.

Вода, перегнанная из апельсиновых цветов, душистая и

благовонная, часто употребляется от главоболения, от слабости желудка, от кашля, припадков матки, от глистов и от перемежающихся лихорадок.

Апельсиновая вода вредит беременным женам и тем, кои суть подвержены кружению головы и обморокам.

Апельсиновая корка почитается хорошим крепительным лекарством. Ее настаивают водкою или виноградным вином, подслащивают сахаром, либо варят оную в сахаре.

Сухая корка сладких и сочных апельсинов, растертая в мелкий порошок, употребляется для поправления разного жирного, особливо рыбного кушанья. Корку внутренне предписывают либо в порошке от 30 до 40 гран (1 гран " 64,8 мг), либо - взвар оной. Например, отделив свежую корку от 6 апельсинов, варят полчаса в 4 фунтах (1 фунт - 409,5 г) чистой воды в закупоренном горшке. Сей взвар дают пить тем, кои суть подвержены сильному кровотечению и кои страждут запором мочи, по 3 или 4 чашки в сутки.

Целый апельсин, вместе с коркой в устах разжеванный и перед лихорадочным приступом съеденный, прогоняет самые долговременные трясучки. Для тех, кои имеют слабый желудок, всегда лучше один сок сосать, чем целиком и совсем поглощать; а еще лучше, здоровее и приятнее, если сперва кусочек сахару потереть об апельсиновую корку и потом оный внутрь положить, с соком размешать и сосать.

Апельсины варят в сахаре или в медовой патоке и употребляют как приятные, крепительные и по-собствующие варению желудка заедки.

Апельсиновые семена внутренне употребляются для умерщвления глистов".

От тяжелой, долго продолжающейся рвоты в результате отравления русские народные лекари применяли сильно насоленную водку, которую чередовали с апельсиновым соком через каждые 15 минут.

"На шесть чашек кипятка положить несколько свежих апельсиновых листьев и две столовые ложки травы золототысячника; когда жидкость в закрытом сосуде остынет и успокоится, то она годна к употреблению. Принимать следует ежедневно по одной столовой ложке поутру, днем и вечером, ложась спать. Лечение длится в течение двух-трех месяцев. Никакая головная боль не устоит от этого средства, а между тем лекарство это служит еще к возобновлению аппетита, к поправлению расстроенного желудка и не требует никакой диеты" этот рецепт из русского Лечебника.

Апельсины - один из лучших источников растворимого в воде

витамина С (до 70 мг%). Витамин С выполняет в организме две важные задачи: обеспечивает иммунную защиту и стабилизирует психику. Витамин С является злейшим врагом всех возбудителей болезней, паразитов, вирусов, микробов. Свободные радикалы, несущие человеку старость, боятся этого витамина, как черт ладана. Против витамина С свободные радикалы бессильны. Он представляет собой лучшее средство для сохранения жизненной силы.

Витамин С стимулирует выработку гормонов, нейро-пептидов и прежде всего нейротрансмиттеров (нервных возбуждающих веществ), с помощью которых передаются все наши ощущения. Должно считаться нормой, что, просыпаясь утром, человек встречает новый день с радостью. Если же он встает с постели недовольным, подавленным, полным мрачных мыслей, то что-то не в порядке с биохимией в нервной системе этого человека. Значительную, а может быть, и главную роль в создании мажорного настроения человека играет витамин G. В нем особенно нуждаются люди, которые из-за недостатка любви в первые дни и недели их жизни были неправильно биохимически "запрограммированы", а также те, кто постоянно ощущает на себе давление извне и получает мало добра и теплоты. Этим людям исключительно полезно пить по утрам большой стакан свежеприготовленного апельсинового сока, сразу после пробуждения или примерно за полчаса до завтрака. При плохом аппетите и пищеварении, хронических запорах или вяло работающем кишечнике апельсиновый сок полезно пить перед сном.

Однако он противопоказан при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом энтероколите и панкреатите, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Страдающим этими заболеваниями можно пить сок лишь в период ремиссии и в разбавленном виде.

Дефицит витамина С в организме необходимо немедленно восполнять. Это делает человека невосприимчивым к возбудителям болезней и обостряет его разум. Излишки витамина С выводятся из организма.

Витамин С полезен при варикозном расширении вен и геморрое, он укрепляет и разглаживает стенки кровеносных сосудов.

Витамин С - это здоровые десны и крепкие зубы. Повышенные дозы витамина С в мгновение ока помогут устранить кровоточивость десен. И еще немаловажная подробность: с витамином С кальций доставляется туда, куда необходимо

организму, с курьерской скоростью. Без этого витамина кальций лишается половины своих полезных качеств.

Кальций и витамин С - тайные конкуренты зубных врачей или, точнее, они сами являются природными зубными целителями. И апельсин в этом смысле кладовая. В 100 г апельсина содержится около 25 мг бы-строусвояемого органического кальция. Такой кальций проходит через печень и полностью усваивается орга-низхмом. Съедайте в день по одному-два апельсина, и у вас будут абсолютно чистые зубы и свежее дыхание, благодаря средствам самоочистки, которые входят в апельсин. Витамин С убивает бактерии, вызывающие кариес зубов, укрепляет десны, а кальций надежно защищает челюстные кости и зубы.

Апельсины незаменимы и необходимы для всех тучных людей, поскольку именно витамин С обеспечивает производство гормонов стресса, превращающих жир в усвояемую форму. Помните об этом - и стройная фигура вам обеспечена.

Народная медицина для похудения рекомендует такую диету: в первую неделю есть три раза в день по 2 апельсина и по 3 яйца, сваренных вкрутую (варить обязательно ровно 12 минут); во вторую, третью и последующие недели есть ту же самую пищу в том же объеме, но можно добавить сырые овощи и фрукты.

Первыми признаками нехватки витамина С в организме являются: кровоточивость десен и плохое заживление ран и ушибов, частые простуды, предрасположенность к воспалениям слизистых оболочек, варикозное расширение вен, геморрой, излишний вес, повышенная утомляемость, слабые нервы, плохая концентрация внимания, депрессивные состояния, бессонница, раннее образова"-ние морщин, выпадение волос, ухудшение зрения.

Этим людям необходимо ежедневно употреблять апельсины или свежеприготовленный апельсиновый сок.

Витамин С, наряду с витаминами А, Е и селеном, содержащимися в апельсинах, принадлежат к четырем самым важным антиокислителям, борющимися со свободными радикалами, и служит омоложению организма. Союзниками разрушающих наше здоровье свободных радикалов являются нарушенный обмен веществ, токсичные и вредные вещества. Особо активизирует разрушительную деятельность свободных радикалов ультрафиолетовое солнечное излучение, исключительно опасное для человека и приводящее порой к онкологическим заболеваниям. Десять минут загара способствуют появлению в организме человека бесчисленного количества невидимых вредителей, что сравнимо лишь с прогулкой по

туннелю с интенсивным автомобильным движением.

Курение - это непрерывно работающая фабрика свободных радикалов, уничтожающих здоровье человека.

Любители никотина, так же как и люди, живущие в неблагополучной экологической среде (например, в крупных промышленных городах с высокой загазованностью воздуха), должны ежедневно включать в свой рацион несколько апельсинов, пить почаще свежеприготовленный апельсиновый сок.

Защитная функция витамина С ни в коем случае не ограничивается воздействием на иммунную систему. Нередко люди, страдающие ожирением и повышенной утомляемостью, сделав анализ крови, узнают, что у них совершенно нет в крови тироксина. Это гормон щитовидной железы, обеспечивающий сгорание молекул жира в клетках. Однако даже лечение с помощью гормонов щитовидной железы не приносит никакой пользы. И причиной этого является дефицит витамина С в организме. Ибо только молекула тироксина, сопровождаемая как минимум двенадцатью молекулами витамина С, играющими роль "телохранителей" тироксина, имеет достаточную защиту от свободных радикалов и может достичь клетки. Отсюда вывод: три-четыре апельсина", съеденные за день, обеспечивают сохранность молекул тироксина и придают человеку стройность и бодрость. Если бы врачи почаще применяли в лечении недугов новейшие достижения физиологов, нам потребовалось бы меньше лекарств и меньше денег на лечение.

Все эти открытия стали возможны только благодаря новым аналитическим методам, позволившим получить дополнительную информацию о биовеществах, чего нельзя было достичь при обычных анализах крови.

Большое количество свободных радикалов образуется и при усиленных занятиях спортом. Чем больше кислорода мы потребляем, тем больше в организм поступает агрессивных молекул кислорода, стремящихся что-либо окислить. Например, во время марафонского бега спортсмену порой не хватает даже гигантских резервов витамина С. Поэтому у тех, кто занимается видами спорта, требующими повышенной выносливости, часто возникают болезни, связанные с недостатком витамина С.

Этот витамин действует в иммунной системе по-разному: порой активно борется с вирусами и бактериями, а порой выполняет чисто защитные функции. Витамин С повышает концентрацию интерферона в крови. Это иммунные структуры, производимые собственным организмом из белка в тех случаях, когда появляются опасные вирусы. Часто действие витамина С

схоже с действием молекул интерферона. Витамин С повышает количество антител в крови и стимулирует выделение гормонов зобной железы, которая представляет собой штаб-квартиру иммунной системы. Поэтому при всех заболеваниях, причиной которых являются различные вирусы и бактерии, необходимо включать в диетическое питание большое количество апельсинов или свежеприготовленного сока из них.

Слезная жидкость наших глаз содержит в 30 - 50 раз больше витамина С, чем кровь, а хрусталик глаза по концентрации иммунных веществ уступает, только нервной системе и коре надпочечников. Хрусталик, в котором образовалась катаракта, беден витамином С. Дополнительные дозы витамина, получаемые при употреблении апельсинов, могут приостановить развитие катаракты и даже устранить ее. Апельсины могут помочь и людям, страдающим глаукомой. Снижение в этом случае внутриглазного, давления продолжается до тех пор, пока витамин С принимается в больших дозах.

Поразительные иммунные свойства витамина С могут помочь и больным бронхиальной астмой, у которых в крови содержится недостаточное количество аскорбиновой кислоты. Всего два-четыре апельсина в день - и симптомы болезни станут мягче! Апельсин обладает хорошим противовоспалительным действием. Помимо всего прочего витамин С играет в клетках роль "врача скорой помощи". Он может восстановить разрушенные молекулы витамина Е стража здоровья организма. Интересное открытие сделали недавно ученые. Оказалось, что в центре свежей раны всегда собирается большое количество витамина С, незаменимого для образования соединительной ткани.

Если организм человека получает достаточное количество питательных веществ, и прежде всего витамина С, то кожа его всегда остается гладкой, здоровой, эластичной. Уже через полчаса после приема стакана свежеприготовленного апельсинового сока или мякоти двух-трех апельсинов производство коллагена (молекула соединительной ткани) увеличивается в шесть раз. Вот почему исключительно полезно включать в диету больных, получивших различные ранения, а также в послеоперационный период большое количество апельсинов.

Витамин С, содержащийся в апельсинах, укрепляет кровеносные сосуды, сохраняет их стенки гладкими, чтобы к ним не могли прикрепиться опасные кристаллы отработанного холестерина и кальция. Ведь сужение просвета сосудов ведет к атеросклерозу. При недостаточном питании кровеносные сосуды, особенно вены, становятся пористыми, и сквозь них кровь

просачивается в окружающие ткани. Витамин С излечивает эти больные сосуды с помощью биофлавинов, в частности рутина (витамин Р), содержащегося в апельсине (до 600 мг%).

Витамин С играет решающую роль в эмоциональной сфере человека, стимулируя производство жизненно важных гормонов и процессы роста.

Великие идеи, творения искусства, гениальные открытия и проекты рождаются у людей, организм которых насыщен витамином С. Этот витамин помогает излечивать людей, одержимых идеей самоубийства, или находящихся в состоянии тяжелой депрессии. Апельсины - прекрасные помощники в деле поддержки психического здоровья человека.

Сок четырех-шести апельсинов уже спустя час после приема способствует появлению различных веществ, необходимых для функциональной деятельности мозга, прежде всего для управления мышечными нервами, улучшения памяти и концентрации внимания, обеспечения внутреннего расслабления, улучшения настроения.

Природа не знает, что такое "больной" мозг - она лишь различает преждевременно состарившиеся и молодые, здоровые клетки мозга и нервов. Витамин С идеально стабилизирует наше психическое состояние. И один из лучших поставщиков этого витамина - апельсины.

Витамин С растворим в воде, поэтому его избыток вымывается из организма. Сок апельсинов при прохождении микроскопически тонких почечных фильтров и слизистых оболочек мочевого пузыря оказывает сильное противовоспалительное, противовирусное и противобактерицидное действие. Тот, кто любит апельсины, может, получая удовольствие, заодно вылечить болезни почек и мочевого пузыря.

В здоровой кислотной среде желудочного сока витамин С хорошо Сохраняется. Но он очень чувствителен к кислороду, распадается от воздействия света, высокой температуры и воздуха, которые способствуют разрушительной работе окислителей, то есть свободных радикалов. При окислении высвобождается медь, содержащаяся в апельсинах, - она полезна для обмена веществ только в очень ограниченном количестве. Хранение апельсинового сока при низкой температуре до некоторой степени разрушает витамин С, а стерилизация может полностью его уничтожить. Вот почему полезнее есть апельсины свежими.

Люди, хотя и разумные существа, порой очень плохо используют природные питательные вещества, особенно витамины. Многие искренне полагают, что витамины -

изобретение медицины. Прежние рекомендации врачей о нормах потребления витамина С (40 - 50 мг в день для грудных детей, до 75 мг - для детей постарше и 75 мг - для взрослых) можно считать устаревшими. Тем, кто их придерживается, не стоит жаловаться на плохие нервы и постоянные болезни. При нашем уровне питания такими мини-рационами витамина С не смогут обойтись даже люди, безмятежно живущие в одиночестве на необитаемом острове. Каждая сигарета крадет у нас до 30 мг витамина С, каждая вспышка эмоций (ревность, отчаяние, агрессия) в течение 20 минут стоит нам 300 мг витамина С. Сюда следует добавить такие разрушающие витамин С факторы, как неправильное питание, слабое усвоение витамина в желудочно-кишечном тракте и свободные радикалы. Все это заставляет существенно увеличить потребление витамина С. Современные биохимики настоятельно советуют по крайней мере в пять раз увеличить рекомендованные дозы. Пора уже прислушаться к их рекомендациям!

В одном килограмме свежих апельсинов содержится до 600 - 750 мг витамина С. Однако необходимо помнить, что, при длительном хранении концентрация витамина снижается. То же самое относится к замороженным апельсинам.

Те, кто будет постоянно употреблять свежие апельсины или свежеприготовленный сок из них, значительно усилят иммунные функции организма, прочность сосудов и тканей, обретут устойчивую нервную систему, хорошее настроение, крепкий, здоровый сон, острое зрение, здоровые зубы и десны, чистую гладкую кожу, эластичные волосы, стройную фигуру и смогут легко преодолевать различные стрессы.

Плоды апельсинов содержат также воду - 84,3%, инвертный сахар (смесь глюкозы и фруктозы) - 5,9%, сахарозу - 2,5%, протеин - 1,1%, витамины (мг%): Б1 - 0,07, В2 - 0,05, провитамин А (каротин) - до 0,25, гликозид гесперидин, органические кислоты (яблочную, лимонную - до 2%), эфирное масло, липотропное вещество инозит - до 25 мг%, фитонциды, пигменты, клетчатку, минеральные вещества, в том числе калий (до 197 мг %), бор, железо, цинк, йод, кобальт, фтор, кальций, медь, марганец. В них много пектинов: в мякоти - 12,4%, во внутреннем белом слое кожуры - 38,8%, в наружном желтом слое (флаведо) - 15,9%. В кожуре плодов содержится также сахара, витамины группы В, РР, С (до 170 мг%), каротин, эфирное масло (до 2,4%, состоит в основном, на 90%, из лимонена), минеральные соли.

Такое богатое содержание в апельсинах биологически активных веществ делают их незаменимыми при лечении и профилактике различных заболеваний.

Лечебные свойства апельсинов: аппетитное, антисклеротическое, антивирусное, антимикробное, анитромбозное, ветрогонное, бактерицидное, гипотензивное, гемостатическое, кровоочистительное, мочегонное, общеукрепляющее, противоопухолевое, противоотечное, противовоспалительное, противолихорадочное, ранозаживляющее, сокогонное, слабительное, седативное (успокаивающее) .

В качестве лекарственного сырья используют мякоть и корку спелых или незрелых плодов, семена.

Апельсины богаты калием. Симптомом нехватки калия в организме является низкая степень окисления тканей. Это означает, что ткани не могут безупречно функционировать, в них накапливается вода, а это тревожный сигнал: ждите проблем с почками. В итоге все кончается тем, что почки не могут хорошо выполнять свои функции. Обычным симптомом являются опухшие лодыжки - это бесспорное свидетельство того, что ткани мало окисляются. В результате мозжечок не может эффективно работать. Как следствие человек ощущает себя так, словно он куда-то падает. Умственная работа и движения становятся затрудненными.

Периодические головные боли тоже являются симптомом: они появляются регулярно. Одной из странных особенностей симптомов нехватки калия является периодичность их возникновения.

Кожа зудит, и пациент постоянно почесывается: то там, то здесь везде. "Калиевый" больной жалуется на повышенную чувствительность. Нехватка калия может провоцировать самоуничижение. При дефиците калия шрамы на теле больше зудят.

Вдобавок еще нарушается перистальтика кишечника. Это может кончиться малоприятной вещью - повышенной кислотностью желудка. Даже мышцы становятся избыточно кислыми. Надо ли говорить, что это может привести к тяжелым последствиям.

Те самые диуретики, которые помогают женщинам справляться с предменструальным напряжением, увеличивая выделение жидкости, приводят к утрате организмом калия. Поэтому женщина, принимающая диуретики, должна потреблять больше калийсодержащих продуктов, в частности, апельсины. При дефиците калия и мужчины, и женщины страдают от слабой неврогенитальной отзывчивости. Калий необходим для стимуляции нервных импульсов, идущих из нервных центров мозга к мышцам с приказом начать сокращения мошонки или

стенок вагины. Он также необходим для нормального роста тела, корректировки щелочного баланса организма, здоровья кожи, нормального клеточного метаболизма и ферментативных реакций, не говоря уже о синтезе мышечного протеина из аминокислот крови, стимуляции почек в очищении организма от ядовитых шлаков и превращения глюкозы в гликоген, а также для производства энергии. Калий синергически работает вместе с другими микроэлементами. Например, в соединении с кальцием он регулирует невромышечную активность, с фосфором - снабжает мозг кислородом, с натрием - нормализует сердцебиение и работу мышцы.

Систематический прием плодов апельсинов и свежеприготовленных соков из них позволит устранить недостаток калия в организме и тем самым избежать многих заболеваний.

Удачное сочетание в апельсинах большого количества щелочных оснований, калия, йода делает их незаменимыми при сердечно-сосудистых заболеваниях и болезнях щитовидной железы.

Наличие в плоде органических кислот, клетчатки и пектиновых веществ благоприятно действует на кишечную микрофлору, вызывает возбуждение секреции пищеварительных желез желудка, поджелудочной железы, печени и усиление моторной (двигательной) функции кишечника. Все это обеспечивает лечебный эффект при пониженной кислотности желудочного сока, старческих спастических и хронических запорах и развитии гнилостных процессов в кишечнике при дисбактериозе, уменьшает газообразование, нейтрализует ядовитые вещества, попадающие в организм извне или образующиеся в процессе обмена веществ. Профилактика запоров предупреждает накопление в кишечнике холестерина, который является одной из причин развития атеросклег-роза и желчнокаменной болезни.

Поскольку пектиновых веществ больше содержится в кожуре, ее не надо выбрасывать, как это часто делают, а использовать в виде добавок в различные блюда.

Отсутствие в апельсинах пуриновых соединений при высоком содержании витаминов и калия делают полезным употребление их при нарушениях водно-солевого обмена.

Свежая мякоть плодов или апельсиновый сок рекомендуется применять при гипоацидном гастрите, дис-пептических расстройствах (горечь во рту, тошнота, рвота, отрыжка), хронических запорах, вялости перистальтики кишечника, плохом аппетите, геморрое, ацидозе, анемии (малокровии), гипо- и

авитаминозах, рахите, цинге, атеросклерозе, ишемической болезни сердца (стенокардии), нарушениях сердечного ритма, гипертонической болезни, туберкулезе легких, простудных заболеваниях, лихорадочных состояниях, болезнях печени, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, зубов и десен, почечнокаменной (ураты и оксалаты) болезни, ожирении, расстройствах нервной системы (бессонница, повышенная возбудимость нервной системы, меланхолия, депрессии и др.), подагре, мочекислом диатезе, остеохондрозе, тромбофлебите, инфекционных заболеваниях, интоксикациях различного происхождения, сахарном диабете, злокачественных новообразованиях различной локализации, упадке сил, бронхиальной астме, пневмонии, ревматизме, капиллярных кровоизлияниях токсического происхождения, кожных заболеваниях, отеках различного происхождения, выпадении волос, заболеваниях глаз, как наружное средство при лечении инфицированных ран и язв.

При высокой температуре или артрите пейте побольше апельсинового сока. Он полезен и в том случае, если вам предписана мягкая или низкокалорийная диета.

Если хотите извлечь пользу из всех хороших свойств апельсина, ешьте его целиком - за исключением наружной кожуры.

Апельсины и апельсиновый сок следует употреблять за 20 - 30 минут до еды.

Покупайте самые первые апельсины, появившиеся в начале сбора урожая этих фруктов, - они богаче биологически активными веществами. Апельсин лучшего качества - крепкий и тяжелый, с хорошей кожурой насыщенного цвета. Не ешьте апельсины вместе с крах-малосодержащими продуктами или сладостями, а также с сухофруктами.

Делайте напитки, смешивая апельсиновый сок с соками других субтропических фруктов, таких как манго, папайя, хурма, ананасы, гранаты, грейпфруты. Хороша смесь с яблочным и морковным соком. Пробуйте, экспериментируйте, ищите лучшие для себя сочетания. Я же предлагаю несколько проверенных рецептов с лечебной целью.

При мигрени: 0,5 кг апельсинов измельчить вместе с коркой, добавить 100 г кашицы корней хрена. Все это тщательно смешать с 1 кг сахара и залить 1 л белого виноградного вина. Затем варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час, настоять до охлаждения, процедить, остаток отжать. Принимать по 1/3 стакана через 2 часа после еды.

При ахилии желудка: смешать в частях по весу кожуру

апельсина - 1, плоды тмина - 1, кору крушины - 8. Столовую ложку сухого измельченного сбора залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, охладить, процедить. Принимать по стакану отвара утром и вечером до еды.

При обильных менструациях и маточных кровотечениях: измельченный незрелый апельсин вместе с кожурой залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, остаток отжать. Принимать по 1/3 стакана 3 - 4 раза в день за 30 минут до еды. Прекрасное кровоостанавливающее средство.

При лихорадочных состояниях: 50 г сухих, измельченных в порошок корок апельсинов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре три недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 25 - 30 капель 5 - 6 раз в день.

* * *

Из кожуры апельсинов можно приготовить хорошую туалетную воду, которая смягчает, тонизирует кожу, придает ей приятный аромат. Для этого апельсиновые корки заливают крутым кипятком.и настаивают в закрытой посуде до полного остывания, затем процеживают.

Маска из мякоти апельсинов витаминизирует кожу, снимает усталость, придает ей свежесть. Для этого нарезанные тонкими кружочками апельсины кладут на лицо и шею на 10 - 15 минут, затем ополаскивают апельсиновым же настоем.

Содержащиеся в апельсиновой кожуре кислоты обладают антибиотическими свойствами: несколько капель кислоты на 1 л молока предохраняют его от порчи в течение нескольких недель.

Можно также использовать ароматические свойства апельсинов для предохранения одежды от моли. Для этого в местах хранения одежды кладут высушенные апельсиновые корки.

АРБУЗ

Известны три вида арбуза: дикорастущий, столовый, или обыкновенный, и кормовой. Путем селекции получены десятки новых сортов, имеющих хорошие вкусовые и товарные качества. Родиной арбуза считается Экваториальная и Южная Африка, где и в настоящее время в полупустыне Калахари он произрастает в диком виде.

Культивирование арбуза египтянами началось за много веков до нашей эры, о чем свидетельствуют надписи и рисунки на стенах древних египетских пирамид. Из Египта культура арбуза распространилась в Аравию, Персию, Китай, Сирию, Древнюю

Грецию. Уже в те далекие времена арабы использовали арбуз как лекарственное средство, отметив его способность "очищать" тело и выгонять болезни, если употреблять постоянно перед едой. В Западной Европе арбуз появился лишь в XI - XII вв., благодаря рыцарям-крестоносцам.

Древние врачеватели подметили, что в арбузе высокие вкусовые качества сочетаются с большой целительной силой. Широкое использование этого лекарственного овоща на протяжении многих столетий объясняется и тем, что при таком способе лечения не возникало никаких осложнений. Из древних книг народов Востока, написанных на санскрите, мы узнали о применении арбузов при болезнях сердца, легких, печени, почек, суставов, кожи, при малокровии, маточных кровотечениях, водянке, глистах, лихорадочных состояниях. Амирдовлат Амасиаци писал:

"Лучшим видом арбуза является сочный, мясистый и сладкий. Природа его холодна и влажна. Арбуз помогает при лихорадке. Если съесть его с уксусо-медом, то он сделает обильной мочу и промоет мочевой пузырь. Если же его сок смешать с сахаром и дать выпить, то больше охладит тело. Но ой вреден для груди. Вызывает болезненную жажду у людей с холодной натурой и скопление слизи в печени. Его вредное действие устраняют мед и сахар, которыми заедают его. Это полезно".

В Россию арбуз попал во время татарского нашествия из Персии и Средней Азии, сначала в Астрахань, а оттуда завезен казаками на Дон, Днепр ив МалоРОССИЮ. К концу XVIII века арбузы распространились по всему югу России и на Дальнем Востоке.

На Руси высушенное и измельченное в порошок арбузное семя прибавляли в чай при болях в желудке. Советовали есть арбузы при запоре и задержке мочи.

В арбузе различают две основные части: кору и мякоть. Строение коры и ее прочность зависят от скле-рейдного слоя. Чем он толще, тем крепче кора и тем выше устойчивость арбузов к заболеваниям, тем он лучше хранится и транспортируется. Кора столовых сортов арбуза по прочности уступает кормовым.

Мякоть арбуза сочная, вкусная, сладкая, цвет - от розового до красного. Изредка встречаются сорта арбут-зов с мякотью белой и лимонно-желтой окраски, Состоит она из рыхлорасположенных клеток, и, чем они мельче и плотнее, тем мякоть нежнее. В ней также имеются проводящие пучки, от количества которых зависит качество мякоти. В засушливые годы они развиг ваютея сильнее, и мякоть становится грубее,

Семена арбуза многочисленные, крупные, с твердой кожурой

и разнообразной окраской - белой, кремовой, желтой, коричневой, красной и черной.

Арбузы - уроженцы сухих степей и хорошо переносят атмосферную засуху. Известная сухость воздуха повышает качество арбузов - их сахаристость, нежность и аромат. Во влажном климате Приморья арбузы вырастают толстокорыми, с низкими вкусовыми качествами.

Зрелый арбуз имеет особый блеск поверхности, хорошо выраженный рисунок, упругую кору, усохшие ближайшие к плоду усики и подсохшую плодоножку. При постукивании его пальцами возникает глухой звук, а при сдавливании руками - треск. Преждевременно собранные арбузы имеют низкую сахаристость, недоразвитые семена и бледнорозовую окраску мякоти. При постукивании они издают звонкий звук и при хранении не дозревают.

Если на кожуре появляются небольшие синие (темные) округлые пятна, а в мякоти под ними образуются очаги разжижения, то употребление арбуза может привести к отравлению. Признаки отравления: тошнота, рвота, головная боль через 30 - 60 минут после еды. В этом случае необходимо очистить желудок и кишечник, принять активированный уголь и вызвать врача.

Арбуз, как и другие бахчевые культуры, обладает свойством накапливать в плодах химикаты (селитра, фосфор, калий и др.), используемые в качестве удобрения. У такого арбуза в мякоти обнаруживаются желтые, несколько уплотненные участки величиной от 0,3х0,5 см до 2х2 см и более. Бели съесть его, то можно отравиться - начнется тошнота, рвота, желудочные боли и понос. Еще более опасен такой арбуз для детей младшего возраста и почечных больных с диагнозом острого или хронического нефрита и пиелонефрита. Поэтому крайне необходим строгий санитарный надзор за реализуемыми через торговую сеть бахчевыми.

Противопоказано употреблять арбузы при обострении язвенной болезни, при колитах. Больным диабетом разрешается, но с учетом суточной нормы потребления сахара.

За 2 - 3 недели перед сбором арбузов на хранение прекращают их полив, что делает мякоть более плотной и нежной, а плод более лежким. Для хранения отбирают арбузы позднеспелых сортов, свежие, целые, чистые, в начале фазы полной зрелости, с бурой и плотной мякотью и без признаков поражения болезнями. Хранят их на стеллажах на мягкой подстилке, раскладывая в один ряд, так чтобы они не касались друг друга, при температуре 1 - 4°С и относительной влажности

воздуха 80 - 85%. Для лучшей сохранности арбузы подвешивают в сетках в прохладных подвальных помещениях или раскладывают в ящиках с золой. Оптимальный срок хранения 3 - 4 месяца. Со временем в плодах уменьшается содержание фруктозы и увеличивается количество сахарозы.

Высокими вкусовыми качествами отличаются соленые арбузы. Для засолки отбирают как зрелые, так и не созревшие мелкие арбузы. Перед закладкой в бочки их прокалывают острым длинным шилом, затем аккуратно укладывают и заливают рассолом, приготовленным из расчета 800 г соли на 10 л воды. Через месяц арбузы готовы к употреблению.

Из арбузных корок приготавливают очень вкусны цукаты. Корки очищают от зеленой кожицы, нарезают небольшими кусочками и опускают в кипяток. Варят 10 минут, затем процеживают и перекладывают в кипящий сахарный сироп (на 1 кг корок 1,2 кг сахара и 1 л воды). Сироп с корками доводят до кипения и остужают несколько раз, пока корки не станут прозрачными. К концу варки добавляют лимонную кислоту. Готовые цукаты отцеживают, подсушивают в теплой духовке и хранят в банках.

Цукаты оказывают сильное мочегонное действие, но не раздражают почки и мочевьтводящие пути. Их полезно употреблять в пищу для укрепления организма после тяжелой болезни, при дизурии (затрудненном мочеиспускании), водянке, отеке ног, при камнях в печени и мочевом пузыре.

Количественный и качественный состав биологически активных веществ (белков, жиров, углеводов, органических кислот, витаминов, ферментов, минеральных веществ) в арбузе создает ему большой авторитет как лекарственного средства. В нем содержатся легкоусвояемые сахара - до 13% (из них фруктозы 5,6%, сахарозы - 3,6%, глюкозы - 2,8%), магний - 224 мг%, железо - 10 мг%, фолиевая кислота - 0,15 мг%, пектиновые вещества - 0,7%.

Углеводы в нем представлены глюкозой, фруктозой и сахарозой.

Глюкоза арбуза имеет исключительную важность для нервной системы. В то время как витамин С и витамины группы В холин и инозитол поддерживают в работоспособном состоянии клеточную мембрану, а витамины А и Е защищают здоровую мембрану от агрессивных веществ, глюкоза дает горючее для клеток мозга. Глюкозу клетки мозга и нервов получают из крови. Если содержание сахара в крови незначительно, нервные клетки голодают и увеличиваются в объеме. При этом растягивается миелиновый слой, возникают нарушения в клеточных мембранах,

и в результате у человека появляются симптомы нервозности.

У мужчин организм обычно "хранит" около 400 г глюкозы в форме гликогена в печени, мышцах и крови. У женщин эта норма составляет 300 г. Поскольку запасы глюкозы могут быть растрачены за несколько часов, женщины быстрее, чем мужчины, становятся раздражительными, нервными и даже агрессивными. Они чаще страдают от гипогликемии - низкой концентрации сахара в крови. Чтобы поддерживать нормальный уровень сахара, полезно включить летом в диетическое питание арбуз, а в другое время года арбузный мед.

Всем нам знакомо чувство сонливости после богатой углеводами пищи. Углеводы стимулируют биосинтез се-ротонина. Они действуют при этом почти так же, как многие снотворные средства. Действительно, быстрорастворимая глюкоза, содержащаяся в арбузе и арбузном меде, помогает заснуть. Полезно на ночь съесть 2 - 3 столовые ложки арбузного меда. Полным людям, естественно, требуется несколько большая доза этого практически безвредного снотворного.

Постоянный уровень глюкозы в крови поддерживается с помощью гормонов поджелудочной железы - инсулина и глюкагона. При сахарном диабете, когда существует недостаток инсулина, депонирование глюкозы в печени и мышцах уменьшается, и концентрация ее в крови увеличивается, вызывая "отравление" организма глюкозой.

Фруктоза - моносахарид, обладающий наибольшей сладостью из всех известных Сахаров. Поступая в организм, большая ее часть быстро усваивается тканями без инсулина, другая, меньшая, - превращается в глюкозу, для усвоения которой требуется дополнительное количество инсулина. г

Сахароза - дисахарид, состоит из молекул глюкозы и фруктозы и является чистым растительным продуктом. Сахароза легко гидролизуется в кислой среде желудочного сока на глюкозу и фруктозу.

По содержанию магния арбуз занимает первое место среди овощей. Магний - активный участник биосинтеза белков, углеводов, способствует выработке энергии в клетках. Это природное седативное средство: оказывает успокаивающее действие и препятствует развитию тревожного состояния, нормализует возбудимость нервной системы и деятельность миокарда, предупреждает развитие ишемии (стенокардии) в сердечной мышце, обладает сосудорасширяющим, желчегонным, мочегонным и противоопухолевым действием, улучшает моторику кишечника, участвует в росте костной ткани.

Люди, получающие с пищей достаточное количество магния,

не знают сердечно-сосудистых заболеваний, болезней щитовидной железы, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, атеросклероза, сахарного диабета, не страдают алкоголизмом и другими болезнями цивилизации.

Недостаток магния в организме приводит к бессоннице, появлению чувства беспокойства, страха, раздражительности, усталости, подергивания век, тумана, летающих мушек и точек перед глазами, ощущения ползания мурашек в конечностях, ночным судорогам, выпадению волос, ломкости ногтей, чувствительности к метеофакторам. Симптомы могут проявляться одновременно или по отдельности. Суточная потребность в магнии детей до трех лет - 140 мг, от четырех до десяти лет - 300 мг, взрослого человека - до 500 мг.

В арбузе магния содержится до 224 мг%.

Уникальность арбуза как овоща определяется и высоким содержанием в нем фолиевой кислоты - витамина Вс. Пожалуй, чаще всего мы ощущаем его нехватку. Вряд ли найдется человек, у которого в организме было бы достаточное количество этого витамина. А ведь именно он чрезвычайно важен для создания У человека хорошего настроения. Посмотрев на людей, вечно спешащих куда-то с серьезным и озабоченным видом, можно уверенно сказать, что им не хватает витамина Вс. Это очень нестойкий витамин. Он быстро разрушается под воздействием света, высокой температуры и не выдерживает длительного хранения при комнатной температуре. Поэтому те, кто любит арбузы, обычно выглядят жизнерадостными - им хватает фолиевой кислоты. Этот витамин незаменим при производстве красных кровяных телец.

Фолиевая кислота требуется и для синтеза нуклеиновых кислот, содержащих наследственную информацию. Поэтому она незаменима для процессов роста, "ремонта" и замены клеток нашего тела, устойчивости нервной системы, продуктивной работы мозга. Этот витамин возбуждает аппетит. При этом он стимулирует и производство соляной кислоты в желудке, улучшая деятельность желудочно-кишечного тракта.

Фолиевая кислота активно участвует в поднятии нашего настроения, обеспечивая обмен веществ белка ме-тионина. При этом создаются нервные возбудители серотонин и норадреналин. Серотонин оказывает успокаивающее действие, обеспечивая здоровый сон, а норадреналин дает ощущение радостного возбуждения, позволяя активно и динамично прожить день.

Признаками нехватки фолиевой кислоты являются: анемия (малокровие), атеросклероз, беспокойство, подавленность, бессонница, воспаленная слизистая оболочка губ, воспаленный

язык, нарушение пищеварения, нарушение процесса роста, преждевременное поседение, рассеянность, забывчивость, усталость, чувство страха, снижение кислотности желудочного сока, возникновение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Ежедневно человеку требуется до 100 мкг фолиевой кислоты. Для беременных женщин доза увеличивается до 150 мкг. Однако у здоровых людей с хорошо работающей пищеварительной системой теряется до половины всех "съеденных" молекул фолиевой кислоты. Многие другие обстоятельства также способствуют разрушению или выводу из организма фолиевой кислоты, например, алкоголь, медикаменты, дефицит витамина B12, прием противозачаточных средств, заболевания печени. Организм людей, страдающих заболеваниями, которые сопровождаются рвотой или поносом, усваивает-еще меньшее количество фолиевой кислоты. При стрессе потребность в этом витамине возрастает. Поскольку для взаимодействия с метионином требуется большое количество фолиевой кислоты, богатая метионином пища приводит к дефициту фолиевой кислоты. Метионин почти не содержится в растительной пище, но зато его много в мясе и сыре.

Тем, кто подолгу загорает, требуется дополнительная доза фолиевой кислоты, поскольку солнечный свет разрушает ее молекулы. Наконец, энергичным, непоседливым людям нужно гораздо больше этого витамина. В первую очередь это относится к чересчур подвижным детям, которые не могут усидеть на месте, к тому же усиленно растут.

Чтобы компенсировать возможный дефицит фолиевой кислоты, полезно ежедневно принимать с пищей не менее 600 мкг данного витамина. Особенно полезно есть арбузы с блюдами из проросшей пшеницы, также содержащей большое количество фолиевой кислоты. Для лучшего усвоения витамина Bc полезно включать в пищу говяжью и куриную печень, содержащие витамин Bi2, который "следит" за тем, чтобы в клетках постоянно был достаточный запас фолиевой кислоты. Без витамина Bi2 клетки не могут удержать фолиевую кислоту, что приводит к психическим и нервным расстройствам. В этих клетках нарушается или полностью прекращается процесс деления. Это особенно негативно сказывается во время беременности - растущему плоду нормальное деление клеток абсолютно необходимо для жизни и здоровья.

Кроме перечисленных выше биологически активных веществ в арбузе содержится (%): вода - 90, белки - 0,7, клетчатка - 0,6, пектин - 0,7, крахмал - 0,1; органические кислоты - 0,1; витамины

(мг%): Bi - до 0,04, B2 - 0,03, Вб - 0,06, Вс - 0,15, С - 7,0 - 20,0, РР - 0,24, каротин - 0,1 0,7. Мякоть арбуза содержит 169 мг% незаменимых аминокислот, в том числе (мг%): валина - 10, изолейцина - 20, лейцина - 18, лизина - 64, метионина 6, треонина - 28, триптофана - 7, фенилаланина - 16. Содержание заменимых аминокислот достигает 583 мг%, в том числе (мг%): аланина - 34, аргинина 18, аспарагиновой кислоты - 342, гистидина - 8 - 10, глицина - 29, глутаминовой кислоты - 95, пролина - 20, серина - 23, тирозина - 12, цистина - 2.

Состав макроэлементов (мг%): кальций - 14, калий - 64, фосфор - 7, железо - 10, натрий - 16; микроэлементов (мкг%): медь - до 5,0, марганец 1,5, молибден - 0,2, никель - 0,12.

В семенах арбуза имеется до 40% жира, 35% белковых веществ, 0,1 - 0,3% алкалоидов, фитостерин, каротин и другие вещества. Масло из семян арбуза содержит линолевую, линоленовую и пальмитиновую кислоты и может с успехом заменять медицинское миндальное масло, а по вкусовым качествам не уступает лучшему растительному маслу - прованскому.

В мякоти арбуза много биохимических соединений щелочного характера, и, согласно таблице Уокера-По-упа, она ощелачивает организм с силой 000 (сильное).

Большое разнообразие биологически активных веществ в арбузе при низкой калорийности (38 ккал. в 100 г продукта) делает его незаменимым диетическим продуктом и лекарственным средством при различных заболеваниях.

Арбуз вызывает в организме человека различное действие: антиаритмическое, антисклеротическое, антитоксическое, антианемическое, аппетитное, гипотензивное, глистогонное, дезинтоксикационное, жаропонижающее, камнерастворяющее, мочегонное, желчегонное, кровоостанавливающее, общеукрепляющее, противовоспалительное, противолихорадочное, противоопухолевое, седативное (успокаивающее), слабительное, тонизирующее.

С лечебной целью используют сырую свежую мякоть, цельный свежеприготовленный сок из мякоти, семена, корку и цедру (поверхностный слой корки).

Свежую мякоть арбуза принимают натощак при железодефицитной анемии (малокровии), артритах, атеросклерозе, бессоннице, вялом пищеварении, гипертонической болезни, глистной инвазии, при острых и хронических болезнях печени, поджелудочной железы, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, цистите, пиелонефрите, хроническом колите, дисбактериозе, при

головокружениях, которые встречаются при анемии, синдроме Меньера, гипертонической болезни, функциональных расстройствах нервной системы, при головной боли (больше в височной области), беспокойстве, повышенной возбудимости, при неприятном вкусе во рту и плохом запахе изо рта, при "полном" запоре (часто наблюдается у людей, любящих жирное мясо, острую пищу, алкоголь; стул у них бывает один раз в три-пять дней, при этом акт дефекации затруднен, больного мучают жажда и распирающие боли в животе), при юношеских угрях, лихорадке, мочекислом диатезе, заболеваниях крови, ишемической болезни сердца (стенокардия), нарушениях сердечного ритма (экстрасисто-лии, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии), эндо- и экзогенных интоксикациях, инфекционных заболеваниях (туберкулез, брюшной тиф, желтуха, дизентерия, алиментарная диарея, токсикоин-фекции и др.), ожирении, переедании, остеохондрозе, подагре, энтероколите, калькулезном холецистите, гло-мерулонефрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, упадке сил, отеках ног, онкологических заболеваниях различной локализации, при солнечном и тепловом ударе, повышенной температуре, ларингите, фарингите, для снятия побочных действий антибиотиков, сульфаниламидных и мочегонных препаратов, при преобладании в организме гнилостных процессов, при беременности, во время грудного вскармливания.

Наличие в мякоти арбуза фруктозы, фолиевой кислоты, макро- и микроэлементов железа, калия, магния обеспечивает хороший терапевтический эффект при заболеваниях крови и кроветворных органов, последствиях лучевой терапии. Под их влиянием снижается возбудимость нервной системы, повышается кислородная емкость крови, уменьшается объем и вязкость крови,уве-личивается эластичность сосудов, снижается артериальное давление, исчезают отеки на нижних конечностях, восстанавливается ритмичная работа сердца, снижается нагрузка на сердечную мышцу и исчезают боли и неприятные ощущения в области сердца.

Пектиновые вещества арбуза, попадая в пищеварительный тракт, образуют клейкую взвесь, очень легко связывающуюся со многими металлами, прежде всего свинцом, стронцием, кобальтом, кальцием, а также другими тяжелыми металлами, радиоактивными веществами. В результате получаются нерастворимые взвеси, которые не способны всасываться в ток крови. Этим пектины защищают организм человека от радиоактивных и ядовитых солей тяжелых металлов, проникающих в него с пищей и водой. Они активизируют

печеночно-кишечную циркуляцию и выводят из организма излишнее количество холестерина. Поэтому арбуз далеко не лишнее средство при лечении и профилактике атеросклероза. Пектиновые вещества обладают адсорбирующим и обволакивающим свойствами, благодаря чему предохраняют слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и действуют в качестве противовоспалительного и обезболивающего. Пектины арбуза усиливают моторную функцию кишечника, предупреждают возникновение запоров, обладают противоядным действием, способствуют связыванию и выведению токсических веществ.

Клетчатка арбуза также способствует нормализации моторной функции кишечника, подавляет рост гнилостных микробов, оказывает положительное влияние на обмен витаминов, липидов, холестерина в системе ки-шечно-печеночной циркуляции и тем самым выполняет важную роль в профилактике желчнокаменной болезни и других заболеваний пищеварительного тракта.

Щелочные соединения арбуза позволяют нормализовать кислотно-щелочное равновесие. Ощелачивание внутренней среды организма препятствует отложению солей (шлаков) на стенках сосудов, в тканях и суставах.

Исцеляющее действие мякоти арбуза проявляется в способности без раздражения почечной ткани увеличить образование и выведение из организма большого количества щелочной мочи.

Арбуз оказывает хороший лечебный эффект при образовании камней из солей уратов (мочевой кислоты) и из солей оксалатов (щавелевой кислоты). Их соли выпадают в осадок при кислой реакции мочи, арбуз же способствует переводу солей в более растворимое состояние, а мочегонное действие арбуза способствует быстрому выведению солей из организма. Однако следует помнить, что образование камней может происходить и при щелочной реакции мочи (образование фосфатных камней). В этом случае лечение арбузом не применяется.

Наличие щелочных веществ в арбузе делает его очень ценным при ацидозах различного происхождения, в том числе при ацидозах, связанных с отравлением мочегонными препаратами, в частности, диакарбом. Употребление арбуза во время лечения сульфаниламидными препаратами устраняет одно из побочных действий этих часто применяемых лекарств - образование камней в почках.

При мочекаменной болезни, заболеваниях почек и мочевого пузыря, протекающих без задержки воды в организме, можно съедать до 2 - 2,5 кг мякоти арбуза - 2 - 3 раза в день за час до

еды. С целью предупреждения симптомов "раздраженного" желудка и кишечника (отрыжка, боли и вздутие живота), особенно у пожилых людей, рекомендуется начинать с небольших порций - по 50 - 100 г 2 раза в день за час до еды.

Небольшими дозами арбуз употребляют при сахарном диабете, так как в зрелом арбузе много фруктозы, которая всасывается и не вызывает свойственной сахарозе "нагрузки" инсулярного аппарата поджелудочной железы.

В жарких условиях летней поры арбуз является хорошим средством для профилактики мочекаменной болезни.

Мякоть арбуза и свежеприготовленный цельный сок из нее являются ценным диетическим продуктом. Если больному показана "голодная" диета или пищевая разгрузка, цели легче достичь, включив в рацион большие порции арбуза. Арбузная диета имеет свои преимущества: при малой калорийности большой объем съедаемой мякоти дает ощущение сытости, а высокое содержание воды предупреждает развитие жажды. Кроме того, диетическое значение арбуза заключается в усилении диуреза с выведением избытка солей (вода), регуляции кислотно-щелочного равновесия и водно-солевого обмена (щелочные вещества мякоти), нормализации работы кишечника (клетчатка и пури-новые соединения), выделении из организма холестерина (комплекс витаминов В и С), стимуляции процесса кроветворения.

Употреблять арбуз следует отдельно от другой пищи. Как и фрукты, его мякоть переваривается не в желудке, а в кишках. И если есть его с пищей, требующей слюнного или желудочного пищеварения, то содержимое задерживается в желудке, начинает бродить, образуя много газов.

При малокровии и для стимуляции кроветворения рекомендуется есть мякоть или пить арбузный сок без ограничения.

В цельном свежеприготовленном соке арбуза отсутствуют пищевые волокна, меньше органических кислот, и поэтому при его приеме практически не наблюдается осложнений в желудочно-кишечном тракте. Принимают его по тем же показаниям, что и мякоть арбуза, по 50 - 100 мл 4 - 6 раз в день до еды.

Для заготовки арбузного сока впрок в него добавляют сахар и лимонную кислоту, кипятят 4 - 5 минут, разливают в стеклянную посуду и укупоривают. На 10 л сока берут 600 г сахара и 20 г лимонной кислоты.

При лечении и профилактике бронхиальной астмы рекомендуют взять спелый арбуз массой 3 - 5 кг, вынуть часть

мякоти, а в образовавшуюся емкость залить мед. Закрыть отверстие коркой арбуза и закопать в землю на глубину 50 - 60 см. Через 5 дней арбуз откопать, выдавить из его мякоти сок и пить - утром по 125 г, а вечером по 250 г. Таким способом выпить сок 3 - 5 арбузов.

Из свежеприготовленного сока арбуза готовят мед - "нардек". Мякоть плодов измельчают, протирают через сито или дуршлаг, процеживают через 2 слоя марли и ставят на огонь. Появившуюся при закипании пену снимают, сок снова процеживают, а затем выпаривают на медленном огне, постоянно помешивая. Когда объем сока уменьшится в 5 - 6 раз, проверяют готовность меда каплей. Арбузный мед всегда жидкий из-за высокого содержания в нем фруктозы (около 52%), которая практически не кристаллизуется. По содержанию Сахаров, кислот и микроэлементов арбузный мед близок к пчелиному. Из одного центнера арбузов можно приготовить до 10 кг "нардека". Хранят арбузный мед в стеклянных банках, завязав чистой тряпочкой или закрыв крышкой (не герметически).

Арбузный мед - исключительно полезный продукт, богатый легкоусвояемыми фруктозой и сахарозой, макро- и микроэлементами. Важно и то, что они находятся связанными в органических веществах. Простые, но эффективные рецепты помогут вам справиться с различными болезненными состояниями.

Легкое слабительное и регулирующее деятельность кишечника средство: 50 - 100 г арбузного меда принимать в течение дня в чистом виде или с водой натощак.

При лечении и профилактике болезней печени и желчного пузыря, в стакане минеральной воды ("Боржоми", "Нарзан") растворить столовую ложку арбузного меда. Выпивать 1 раз утром натощак через день в течение месяца.

Для лечения болезней печени и желчевыводящих путей арбузный мед полезно добавлять в различные каши (гречневая, овсяная, ячневая).

При повышенной кислотности желудочного сока - гиперацидный гастрит, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки: чайную ложку сухой измельченной травы зверобоя залить 1,5 стаканами кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, растворить в настое 1 - 2 столовые ложки арбузного меда. Принимать по 1/3 - 1/2 стакана 2 - 3 раза в день за 1,5 - 2 часа до еды. Курс лечения - два месяца.

Такой настой - действенное средство при психовегетативных нарушениях, депрессивных состояниях, страхах и нервном

беспокойстве. Естественно, что для достижения ощутимых результатов необходимо использовать его в течение многих недель или даже месяцев по нескольку раз в день. Но зато каким благом является настой зверобоя с арбузным медом по сравнению с психотропными препаратами, вызывающими порой непредвиденные побочные явления в центральной нервной системе. К тому же, как известно многим, настой очень помогает тем, кто пережил тяжелую утрату близких, долгую разлуку, развод, и в прочих кризисных ситуациях. Следует принимать ежедневно по 2 - 3 стакана настоя зверобоя с арбузным медом.

При гормонально обусловленных колебаниях настроения во время климакса также можно рекомендовать этот напиток, добавив в него в равных пропорциях настой с хмелем и мелиссой (готовить так же, как и настой из травы зверобоя). При чувствительности к смене погоды настой из зверобоя с арбузным медом поможет выровнять вегетативные колебания. Пожилым людям, порой испытывающим негативные эмоции и страдающим от одиночества, показана постоянная терапия с помощью этого напитка. Да и не только им. Несомненную пользу приносит он при различных заболеваниях.

При кашле, гриппе, фарингите, ларингите, бронхите и прочих заболеваниях дыхательных путей: еловые или пихтовые почки собрать в конце мая, когда они отрастут на 3 - 5 см, промыть в холодной воде, измельчить. На 1 кг почек - 3 - 4 л воды. Кипятить

в эмалированной посуде 15 минут, процедить, Дать отстояться и вновь процедить через многослойную марлю. На 1 л полученного настоя добавить 1 кг арбузного меда и 10 г 30-процентной спиртовой настойки прополиса. Охладив, разлить в полулитровые бутылки и хранить в темном прохладном месте. Принимать по чайной ложке 3 раза в день до еды.

При сильном кагиле: столовую ложку сухих измельченных корней девясила залить 1,5 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, добавить 1 - 2 столовые ложки арбузного меда. Пить по столовой ложке 3 раза в день за час до еды.

При лечении и профилактике туберкулеза легких: листья алоэ трех-пятилетнего возраста выдержать в темноте при температуре 4 - 8°С 12 14 дней, затем измельчить и залить прохладной кипяченой водой в соотношении 1 : 3 по объему, настаивать 1,5 часа, полученный сок отжать. 100 г сока алоэ смешать с 500 г кашицы грецких орехов и добавить 300 г арбузного меда. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При лечении бронхита, ларингита, сильного кашля: стакан кашицы репчатого лука залить стаканом яблочного уксуса, настоять 1 - 2 часа в плотно закрытой посуде, процедить через многослойную марлю, остаток отжать, добавить в жидкость стакан арбузного меда. Пить по чайной ложке каждые 30 минут.

И вот еще хороший рецепт: 375 г сока алоэ смешать с 625 г арбузного меда и 675 г красного крепленого вина (лучше всего "Кагор"), настоять в темном прохладном месте пять дней, периодически встряхивая. Принимать первые 5 дней по чайной ложке 3 раза в день за час до еды. Срок лечения от 2 - 3 недель до 5 месяцев.

Эта смесь рекомендуется при туберкулезе легких, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при воспалительных процессах внутренних органов. Хорошее средство при ангине, гриппе, тонзилите, от головной и зубной боли, при радикулите, склерозе, ревматизме, психических расстройствах, онкологических болезнях желудка, заболеваниях сердца и печени, женских болезнях, экземе, бронхиальной астме, гипертонии. Отмечено, что с первых дней приема этого средства у больных появляется прекрасный аппетит.

При опьянении: принять в два приема 100 - 150 г арбузного меда. Способствует отрезвлению (фруктоза арбузного меда нейтрализует действие алкоголя).

Арбузный мед хорошо сочетается с различными травами. Например, чайную ложку сухой измельченной травы репяшка обыкновенного залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 2 - 3 минуты, настоять, укутав, 2 - 3 часа, процедить. Отвар пить теплым по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды, добавив арбузный мед. Это превосходнейшее средство при воспалительных заболеваниях гортани, потере голоса, лихорадке, как мочегонное при водянке, при болезнях почек, сердца, печени (цирроз, камни, желтуха и др.), при различных желудочных заболеваниях, особенно при атонии (вялости) кишечника, при геморрое, различных кожных выпях.

Прекрасное средство при потере голоса, кашле: столовую ложку измельченных в порошок семян аниса залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить, растворить в отваре 1/2 стакана арбузного меда, затем добавить столовую ложку коньяка, вновь хорошо перемешать и пить по столовой ложке каждые 30 минут.

Проблема метеоризма и чувство переполнения, возникающее после еды, свидетельствуют о слабости пищеварительного тракта и его желез. Для этих случаев фитотерапия располагает

специфическими травами, способствующими пищеварению. Это прежде всего тмин, фенхель, анис, целебная сила которых сосредоточена в эфирном масле их семян. Если речь идет только об устранении метеоризма, рекомендуется чай-из.семян тмина, фенхеля и аниса.

Ветрогонный чай: семена тмина - 40 г, фенхеля - 30 г, аниса - 30 г, цвет ромашки аптечной - 25 т, листья мяты перечной - 25 г.

При этом очень важно немного промолоть семена или потолочь их в ступе, чтобы эфирные масла могли раствориться в воде. Затем чайную ложку порошка смеси залить стаканом кипятка, после процеживания растворить в настое 1 - 2 столовые ложки арбузного меда, после десяти минут настаивания (обязательно под крышкой!) получается крепкий и сильнодействующий чай, который без разрушения семян можно было бы получить только после многочасового их размачивания. Ветрогонный чай действует мягко, приятен на вкус, особенно хорош для детей и грудных младенцев.

Вялость кишечника и запоры являются широко распространенными заболеваниями, что обусловлено малоподвижным образом жизни, а также неправильным питанием. Вследствие инертности кишечника в нем накапливаются гнилостные бактерии, в результате организм постоянно отравляется ядами гниения, что приводит к тяжелым последствиям.

Арбузный мед очень эффективен при спастических запорах, хронической вялости кишечника. Помогут и различные его смеси: с мякотью тыквы, с черносливом, курагой и другими богатыми клетчаткой фруктами и овощами.

Очень простое средство, которое примерно через три дня ликвидирует любой запор - каша из зерна грубого помола (или дробленого) с добавлением арбузного меда:

Взять 2 столовые ложки дробленого зерна (все равно какой зерновой культуры, но рекомендуется чередовать), столько же цельных семян льна и размельченного ореха (годятся все сорта, кроме арахиса). Добавить туда 2 столовые ложки мелко нарезанных сушеных фруктов (например, инжир, финики, сливы, изюм, курага, чернослив) .

Эту смесь залить водой таким образом, чтобы она была покрыта, и оставить разбухать на ночь. Утром добавить арбузный мед по вкусу, после чего кашу, которая не должна быть ни слишком густой, ни слишком жидкой, можно подавать к завтраку. Не употребляйте НІ? в коем случае, как это иногда советуют, в качестве добавки свежие фрукты - смесь из зерновой каши и свежих фруктов неизбежно приведет к бродильной диспепсии и

явлениям непереносимости пищи. Кроме того, следует перейти на вегетарианскую полноценную пищу и ни в коем случае не применять слабительные средства. Если эту кашу есть с арбузным медом каждый день на завтрак, то можно гарантировать, что уже через три дня установится регулярный стул.

Семена льна занимают первое место среди средств против запора в группе волокнистых и балластных веществ, способных к разбуханию, наряду с распространенными сегодня пшеничными отрубями. Ведь льняное семя, благодаря своему маслу и слизеобразующим веществам, не только положительно воздействует на раздраженные слизистые оболочки кишечника, вылечивая их, но и обеспечивает скольжение перевариваемой пищи по кишечнику.

Льняное семя, набухая в кишечнике и увеличиваясь в объеме, вызывает усиление моторики, его применяют при запорах не размельченным. Следует принимать 2 - 3 раза в день по столовой ложке семян, запивая 1/3 стакана медовой воды (в стакане прохладной кипяченой воды растворить 1 - 3 столовые ложки арбузного меда). И это обязательное условие - иначе в кишечнике могут образоваться тяжелые комки семян льна.

При заболеваниях желудка, слизистых оболочек дыхательных путей, мочеполовой системы, геморрое, подагре, ревматизме; 2 чайные ложки семян льна отварить 3 - 5 минут в 1,5 стаканах медовой воды, настаивать 10 минут, взбалтывать 5 минут, процедить через марлю. Полученная слизь обладает легким слабительным, обволакивающим, мягчительным, противовоспалительным и обезболивающим действием. Этот отвар рекомендуется пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 - 30 минут до еды.

В легких случаях при запорах могут помочь размоченные чернослив и инжир. Их заливают на ночь арбузной медовой водой, а утром едят (одну-пять штук), запивая этой же водой. Если бы все лекарственные средства были так же вкусны!

При заболеваниях органов пищеварения, болях в желудке и кишечнике: 2 столовые ложки измельченных семян укропа залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав (или в термосе), один час, процедить, растворить в настое 2 - 3 столовые ложки арбузного меда и пить по 1/2 стакана 3 - 4 раза в день.

При лечении колита (воспаление слизистой оболочки толстого кишечника): 3 столовые ложки сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав (или в термосе), 2 часа, процедить, растворить 100 г арбузного меда и выпить за 3 - 4 приема в течение дня. Курс лечения - 1 - 1,5 месяца. После двухнедельного перерыва можно

повторить.

При запорах как мягкое послабляющее средство: 1 - 2 столовые ложки арбузного меда развести в стакане свежеприготовленного яблочного сока. Принимать 3 - 4 раза в день. Или: 50 г арбузного меда развести в стакане воды и выпить натощак.

При хроническом запоре полезен сок алоэ с арбузным медом. И здесь особенно важно правильно приготовить сок. Придерживайтесь наших рекомендаций. Алоэ перед срезанием листьев не поливают одну-две недели. Срезав нижние листья, тщательно промывают их в холодной кипяченой воде, режут на мелкие пластинчатые кусочки, выдерживают три недели в холодильнике (биостимуляция), затем отжимают сок и смешивают 1:1 по объему с арбузным соком. Смесь принимают по столовой ложке за 30 минут до еды. Через 2 - 3 дня дозу можно уменьшить.

Наличие в арбузном меде легкоусвояемых простых сахаров делает его незаменимым продуктом при заболеваниях печени и желчного пузыря различной природы (холецистопатиях, инфекционном гепатите, циррозе печени), при желчнокаменной болезни. Арбузный мед повышает защитные силы организма, устраняет патологические изменения в клетках печени и в целом нормализует состояние. С лечебной и профилактической целью можно рекомендовать принимать раствор арбузного меда (столовую ложку на стакан теплой кипяченой воды) 2 - 3 раза в день. Хороший эффект оказывает также раствор арбузного меда в яблочном соке (2 чайные ложки на 1/2 стакана сока) 2 - 3 раза в день.

Лекарственными растениями в сочетании с арбузным медом хорошо лечатся хронические негнойные воспаления желчных протоков и желчного пузыря. Под влиянием систематического приема настоев трав, обладающих бактерицидным, бактериостатическим, желчегонным, желчеобразующим, противовоспалительным, противоспастическим действием, и арбузного меда со временем исчезают явления холецистита, улучшаются процессы пищеварения, уменьшается брожение в кишечнике.

При гепатите: 300 г кашицы репчатого лука, 2 столовые ложки листьев полыни горькой и 200 г арбузного меда залить 0,7 л белого сухого виноградного вина, настоять 20 дней, ежедневно встряхивая, процедить. Пить по 50 г 3 раза в день до еды.

При хроническом гепатите: в 2 стаканах свежеприготовленного яблочного сока растворить 100 г арбузного меда и пить по 1/2 стакана 3 - 4 раза в день.

Используйте сезон каштанов для оздоровления печени: очистить два десятка плодов каштана съедобного, измельчить их и залить арбузным медом до покрытия. На другой день смесь готова к употреблению. Впрок не заготавливать.

При гепатите: смешать в равных частях по весу арбузный мед и кашицу ягод черной смородины. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При болезнях печени и желчного пузыря полезно принимать смесь лимонного сока, арбузного меда и оливкового масла, приготовленную в соотношении 1:2:3 по объему, по столовой ложке перед едой.

Арбузный мед содержит много легкоусвояемой фруктозы и сахарозы, а также глюкозы и, следовательно, может обеспечить сердечно-сосудистую систему достаточным количеством энергии. В арбузном меду много и других ценных для организма веществ, суммарный эффект которых весьма благоприятно сказывается на функции сердца, сосудов, печени и почек. Он способствует также оптимизации деятельности нервной и эндокринной систем, кроветворной системы, что, в свою очередь, благотворно влияет на работу сердца и сосудов.

Употребляйте арбузный мед по 50 - 100 г в сутки (в зависимости от возраста и веса тела), можно распределить эту дозу на 3 - 5 приемов. Курс лечения 1 - 2 месяца. Вы обязательно почувствуете улучшение общего состояния, деятельности сердца и сосудов.

Употребление как чистого арбузного меда, так и в смеси с фруктовыми соками улучшает коронарное кровообращение, положительно сказывается на обменных процессах в мышце сердца, способствует нормализации артериального давления. Это особенно важно для людей старшего возраста. Арбузный мед оказывает благоприятное действие на миокард и сосуды, регулирует их тонус.

При заболеваниях миокарда, шиемической болезни сердца, повышенном артериальном давлении, неврозах сердца и нарушениях его ритма буквально чудотворный эффект оказывает отвар плодов или настой цветков боярышника с арбузным медом. Особенно благоприятно они действуют при нарушении сердечно-сосудистой деятельности у пожилых людей, когда в результате склеротических изменений сужены коронарные сосуды и сердечная мышца не снабжается в необходимом объеме кровью, теряя свою работоспособность.

Появляющиеся время от времени чувство страха, нервное беспокойство, сердцебиение, чувство стеснения в груди, одышка, быстро наступающая усталость при физических нагрузках - все

это признаки заболевания. Один или два стакана настоя из цветков и листьев боярышника или стакан отвара из плодов боярышника в день, да к тому же с арбузным медом, поддержат сердце и одновременно снизят кровяное давление.

НАСТОЙ: столовую ложку сухих измельченных цветов или листьев боярышника залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, добавить арбузный мед по вкусу. Пить как чай по 1/2 - 1 стакану один-два раза в день.

ОТВАР: столовую ложку сухих плодов боярышника залить 1,5 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, настоять при комнатной температуре 10 минут, процедить, добавить арбузный мед по вкусу. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для того чтобы добиться хороших результатов, настой или .отвар боярышника с арбузным медом полезно применять достаточно долго. Отчетливое улучшение состояния наступает приблизительно через шесть недель.

При сердечных заболеваниях другого происхождения, например, сопутствующих инфекционным болезням, а также в восстановительный период после операции настой и отвар боярышника с арбузным медом зарекомендовали себя прекрасно. Любому человеку, перенесшему инфаркт, настоятельно рекомендуется их употреблять. Одновременно это и хорошее средство профилактической терапии - по предупреждению дальнейших инфарктов.

Деловые люди в возрасте за 40 лет и более чаще всего подвержены риску инфаркта: напряженная работа, малоподвижный образ жизни, да еще к тому же курение и однообразное питание могут спровоцировать сердечные нарушения. В профилактических целях необходимо ежедневно пить настой или отвар боярышника с арбузным медом.

Полезен арбузный мед и для крови, особенно при анемии (малокровии), когда уменьшается число эритроцитов и снижается уровень гемоглобина в единице объема крови. Особенно часто анемия (в основном же-лезодефицитная) отмечается у беременных женщин. Как им помочь? Прием химиотерапевтических средств крайне нежелателен (препараты железа, например, вызывают раздражение желудочно-кишечного тракта, кроме того, часто оказываются неэффективными). И тут уместно использовать арбузный мед в сочетании с лекарственными растениями.

В качестве хорошего источника витаминов и железа можно рекомендовать отвар плодов шиповника или настой листьев

земляники с арбузным медом.

ОТВАР: 20 г сухих плодов шиповника залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять сутки при комнатной температуре, процедить, добавить арбузный мед по вкусу и пить по 1/4 - 1/2 стакана 2 раза в день. Детям достаточно половинной дозы.

НАСТОЙ: столовую ложку сухих измельченных листьев земляники залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, добавить арбузный мед по вкусу. Принимать по 1/3 - 1/2 стакана 3 - 4 раза в день до еды.

При гипертонической болезни, бессоннице, повышенной нервной возбудимости: в стакане минеральной воды размешать 1 - 2 столовые ложки арбузного меда, добавить сок половины лимона. Выпивать за один раз утром натощак в течение 7 - 10 дней.

При лечении и профилактике стенокардии: тщательно перемешать 300 г арбузного меда, 100 г сока алоэ, сок одного-двух лимонов и измельченные в порошок 500 г грецких орехов. Смесь принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При лечении стенокардии и ишемической болезни сердца: столовую ложку арбузного меда тщательно смешать со столовой ложкой свежеприготовленной кашицы корня хрена. Принимать за час до завтрака. Курс лечения 20 - 25 дней, перерыв - два - три месяца. Смесь приготавливается ежедневно, за один день до применения.

При анемии, климактерических кровотечениях, общей слабости: смешать в равных частях по объему арбузный мед, свежеприготовленные соки свеклы красной, моркови, редьки черной. Смесь слить в четырехугольную (не круглую!) темную бутылку, залепить ее тестом и томить в печи до образования на тесте коричневой корки, охладить, процедить. Очень полезно для женщин, потерявших интерес к интимной жизни, и для мужчин, когда они испытывают "сбои". Принимать по 1 - 2 столовые ложки за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 2 - 3 месяцев. Смесь хранить в темном прохладном месте.

При лечении и профилактике анемии: 1,5 кг арбузного меда смешать с 2 стаканами измельченных зеленых грецких орехов, настоять в теплом темном месте 20 дней, перемешивая ежедневно по несколько раз. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

При анемии беременных, при вторичной и железодефицитной анемии принимать после еды по столовой ложке 1 - 3 раза в день смесь "крапивной муки" с арбузным медом: на 1 кг меда взять 200 г порошка листьев крапивы двудомной, собранной в мае.

При лечении анемии, водянки, простатита, цистита, артрита, подагры, сахарного диабета: смешать 200 г арбузного меда, 300 г кашицы репчатого лука и 600 г белого виноградного вина, настоять не менее двух суток, часто помешивая содержимое, процедить. Принимать по 2 - 4 столовые ложки в день.

При лечении и профилактике анемии: смесь 20 г сухих измельченных майских листьев крапивы двудомной и по 10 г листьев подорожника большого и медуницы лекарственной залить 1 л холодной воды, настоять 12 часов. Затем добавить 3 - 5 столовых ложек арбузного меда, довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 - 4 раза в день до еды.

При артериите (воспалении артериальной стенки): взять по 5 столовых ложек измельченных листьев подорожника большого и молодых облиственных побегов ("верхушек") сосны, варить 30 минут в 1,5 л воды, добавить столовую ложку плодов сельдерея и 0,5 кг арбузного меда, еще варить 10 минут, процедить. Принимать по столовой ложке после еды.

При артериосклерозе: на 1 л белого виноградного вина и 1 кг арбузного меда взять 100 г измельченного на терке корня хрена и 0,5 кг измельченных -вместе с кожурой апельсинов, смешать все и варить на кипящей водяной бане 1 час, охладить, процедить. Принимать по 50 г через 2 часа после еды.

При астении, дистрофии, сильной слабости и истощении: 300 г измельченных в порошок грецких орехов смешать со 100 г сваренного на пару и измельченного в кашицу чеснока, 50 г порошка плодов укропа и 1 кг арбузного меда. Принимать по столовой ложке через 2 часа после еды.

При астении, дистрофии, сильной слабости и истощении: 1 кг арбузного меда и 300 г сливочного масла растопить на кипящей водяной бане, постоянно помешивая, затем добавить стакан порошка плодов шиповника и по 1/2 стакана порошка цветков зверобоя и тысячелистника обыкновенного. Снова помешивать деревянной ложкой в течение часа. Принимать по 1 -

2 чайные ложки каждый час.

При болезнях сердца: 10 свежих облиственных стеблей петрушки залить 1 л красного или белого натурального виноградного вина, добавить 1 - 2 столовые ложки винного уксуса, осторожно варить (пенится) на малом огне 10 минут, затем добавить 0,5 кг арбузного меда и еще варить 5 минут. Еще горячим процедить и разлить по бутылкам, закупорить. Принимать как общеукрепляющее средство по 2 - 3 столовые ложки 3 - 4 раза в день до еды.

Для укрепления сердечной мышцы: чайную ложку порошка коры дуба залить 1,5 стаканами кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить, добавить по 0,5 л березового сока и водки, 0,5 кг арбузного меда, сок одного лимона. Принимать по столовой ложке 4 раза в день, запивая каждый раз 50 г настоя из равных частей чабреца и омелы (чайная ложка смеси на 1/2 стакана воды).

При гипертонии: взять по 3 столовые ложки сухих измельченных листьев маслины европейской, плодов и цветков боярышника и цветков тысячелистника, залить 1,5 л кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить, добавить 100 г арбузного меда, тщательно размешать. Пить по стакану до и после еды. Курс лечения 30 дней. Исключительно эффективное средство.

При низком давлении в климактерический период: поджарить и смолоть 50 г зерен кофе, смешать с 0,5 кг арбузного меда, добавить сок одного лимона, все тщательно размешать. Принимать при лечении и профилактике гипотонии по чайной ложке через 2 часа после еды.

Для лечения многих болезней желудочно-кишечного тракта, легких, печени, желчного пузыря, сердца, при болях в суставах, сопровождающих обменные процессы: 1 кг зерен овса залить 1,5 л холодной воды, варить, пока не останется 1 л жидкости, процедить, добавить 100 г арбузного меда, тщательно размешать. Пить по 2/3 стакана отвара 2 раза в день, первую порцию желательно утром натощак. Это универсальное общеукрепляющее средство.

При перикардите (воспалении околосердечной сумки): 2 средней величины измельченных корня петрушки варить в 1,5 л воды, пока не останется 0,5 л жидкости, процедить, добавить 200 г арбузного меда и сок 2 лимонов. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

При гипертонии и анемии, атеросклерозе, болезнях печени, желудка, почек, физическом и умственном переутомлении, при сердечно-сосудистой недостаточности, беременности, туберкулезе: смешать в равных частях по весу арбузный мед и

порошок грецких орехов. Это прекрасное общеукрепляющее средство необходимо принимать по 50 г 3 раза в день до еды. Курс лечения 1,5 месяца.

При гипертонии и бессоннице: смешать 1:1 по объему свежеприготовленный сок свеклы красной и арбузный мед. Принимать по 1 - 2 столовые ложки 3 - 5 раз в день.

При гипертонии: пропустить клюкву через мясорубку и смешать с равным количеством арбузного меда. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 15 - 20 минут до еды.

При гипертонии, повышенной возбудимости, бессоннице: растворить в стакане минеральной воды 1 - 2 столовые ложки арбузного меда, добавить сок половины лимона. Выпить в один прием утром натощак. Курс лечения 1 - 2 недели.

При гипертонии: смешать по 200 мл морковного и свекольного соков, 100 мл сока клюквы, 200 г арбузного меда, 100 мл спирта, настоять в темном месте 3 дня. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

При ослаблении сердечной деятельности: 100 г сухой измельченной травы зверобоя варить на слабом огне 10 минут в 2 л воды, настоять при комнатной температуре 30 - 40 минут, процедить, добавить 200 г арбузного меда, размешать до полного растворения. Хранить в холодильнике. Пить по 1/3 - 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

При лечении и профилактике артериосклероза: смешать в равных частях по объему сок чеснока или лука репчатого с арбузным медом. Принимать по столовой ложке 3 - 4 раза в день за 30 - 40 минут до еды. Курс лечения - 4 - 6 недель. После месячного перерыва можно повторить.

При стенокардии, сопровождаемой одышкой: 1 л арбузного меда смешать с соком 10 лимонов и кашицей из 5 головок чеснока. Настоять в холодильнике одну неделю в плотно закрытой посуде, периодически встряхивая. Принимать по 4 чайные ложки смеси 1 раз в день (после каждой ложки делать перерыв на 1 минуту) в течение 1,5 - 2 месяцев.

При раке горла: столовую ложку порошка коры дуба залить 1 л воды, варить 30 минут, затем, добавить 50 г арбузного меда, вновь довести до кипения, охладить, процедить. Хранить в темном прохладном месте. Полоскать горло 10 раз в день. Одновременно 3 раза в день принимать порошок коры дуба в дозе "на кончике перочинного ножа".

При раке горла: 2 столовые ложки сухой измельченной травы хвоща полевого залить 1 л воды, варить 10 минут, затем добавить 50 г арбузного меда, снова довести до кипения, процедить. Отваром полоскать горло несколько раз в день.

Профилактическое средство при опасности воз-пикновения злокачественного новообразования молочной железы: смешать в равных частях по объему порошки листьев крапивы двудомной и грецкого ореха. 10 столовых ложек этой смеси залить 1 кг жидкого подогретого арбузного меда. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды, запивая при необходимости водой.

При раке почек: смешать в равных частях по объему порошок цветков календулы и арбузный мед. Принимать по чайной ложке через 2 часа после еды.

При раке желудка: 3 свежих куриных яйца смешать с 0,5 кг арбузного меда, добавить 10 столовых ложек порошка из цветков зверобоя, кашицу 3 лимонов (измельчить с кожурой, но без семян) и все тщательно перемешать. Затем, непрерывно помешивая, влить по каплям 0,5 л оливкового масла и размешивать еще в течение 1 - 2 часов. Принимать по столовой ложке в 6 и 9 часов утра.

При раке желудка: смешать 200 г кашицы листьев

алоэ, по 50 г измельченных корней буквицы, стальника и бузины травянистой, залить это 2,5 л красного крепленого вина, добавить 2 кг арбузного меда и варить на кипящей водяной бане 1. час, периодически помешивая, охладить, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При первичном раке печени: 300 г сока лука репчатого, 200 г сока лука-порея смешать с 0,6 л белого виноградного вина, настоять в темном прохладном месте 5 дней, затем добавить 300 г арбузного меда и еще настаивать 3 дня, периодически встряхивая. Принимать по столовой ложке за 30 минут до еды 4 раза в день.

При лейкемии (рак крови) 10 кг свежих плодов дикой груши залить 10 л воды, добавить 2 кг арбузного меда и, часто помешивая, довести до кипения. Пить по 100 г 2 раза в день, груши есть.

При лейкемии: поместить свежие плоды терна под гнет на сутки, затем 1 кг плодов залить 0,5 л воды и еще сутки настаивать, долить дополнительно 1 л холодной кипяченой воды, добавить 0,5 кг арбузного меда, тщательно размешать, поставить на малый огонь, довести до кипения, сразу процедить. Хранить в прохладном месте. Пить по 100 г 3 раза в день до еды.

При лейкемии: смешать в частях по объему свежие ягоды .бузины травянистой - 6, арбузный мед - 3, порошок листьев крапивы двудомной - 1, порошок яичной скорлупы - 1. Принимать по чайной ложке 3 раза в день после еды.

При угрозе самопро11зволъного аборта (выкидыш): смешать в равных частях по объему порошок корня девясила и арбузный

мед. Принимать за три месяца до родов по 1/5 чайной ложки 3 раза в день до еды, запивая водой.

При альбуминурии (белок в моче): взять по 250 г арбузного меда и молотых семян вики посевной, добавить сок одного лимона, все тщательно перемешать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При альбуминурии: 200 г арбузного меда смешать с 3,00 г кашицы лука репчатого, 700 г белого виноградного вина и I столовой ложкой измельченных листьев розмарина, настоять в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая, процедить. Пить по 50 г 3 раза в день до еды.

При арахноидите (воспалении паутинной оболочки головного или спинного мозга): на 2 л вина типа "Кагор" и 0,5 кг арбузного меда взять 150 г кашицы листьев алоэ, по 50 г измельченных корней буквицы и девясила. Варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час, процедить. Принимать по 1 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

При гнойном воспалении суставов: взять 50 г семян пажитника и по 30 г семян лопуха большого и шиповника. Смолоть в кофемолке, смешать с 0,5 кг арбузного меда. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день, запивая водой.

При ослабленности организма у детей: смолоть семена льна, смешать 3:1 по объему с арбузным медом. Давать по чайной ложке 2 - 3 раза в день, запивая водой.

При лечении и профилактике гипосексуалъности: взять по 100 г плодов фенхеля и листьев сельдерея, 0,5 кг арбузного меда, смесь залить 1,5 л белого сухого виноградного вина, месяц настаивать в темном прохладном месте, ежедневно встряхивая, затем процедить. Хранить в темном прохладном месте. Пить по 150 г после еды.

При лечении и профилактике бронхиальной астмы: на. 250 г молотого кофе взять 0,5 кг арбузного меда, тщательно размешать. Принимать по 1 - 2 чайные ложки. Эта порция рассчитана на 20 дней. Если будет улучшение, курс можно повторить.

При лечении и профилактике бронхиальной астмы: смешать 0,5 кг арбузного меда, 100 г сливочного масла, по 70 г кашицы хрена и чеснока, довести до однородного состояния на кипящей водяной бане, постоянно помешивая деревянной ложкой. Принимать по столовой ложке за час до еды. Курс лечения - 2 месяца. При необходимости после месячного перерыва лечение можно продолжить.

При остром бронхите", 100 г порошка семян льна, 20 г порошка плодов аниса, 20 г порошка имбиря тщательно размешать, залить 0,5 кг арбузного меда. Принимать по чайной

ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При хлорозе (бледная немочь): взять в равных частях по объему порошки корневища ириса, листьев земляники, смородины черной и грецкого ореха. Смешать 1:3 по объему с арбузным медом. Принимать по 1/2 чайной ложки 3 раза в день до еды.

При цистите: столовую ложку сухой измельченной травы базилика и 3 столовые ложки арбузного меда залить 0,5 л воды и варить, пока не останется 0,25 л жидкости, процедить. Выпить в два приема: утром натощак и перед сном. Курс лечения 3 месяца.

При гастрите: 2 столовые ложки плодов можжевельника обыкновенного, по чайной ложке измельченных листьев и корней крапивы двудомной смешать с 250 г арбузного меда, залить 2 л холодной воды, настоять ночь. Утром варить 2,5 часа, процедить. Принимать теплым: утром натощак и вечером после ужина по 2 столовые ложки, днем - столовую ложку.

При лечении гонореи: тщательно перемешать 300 г измельченных в порошок грецких орехов, 50 г порошка семян укропа, 100 г сваренного на пару и измельченного в кашицу чеснока, 1 кг арбузного меда. Принимать по столовой ложке через 2 часа после еды.

При мигрени: 150 г кашицы корней хрена, 0,5 кг измельченных вместе с коркой апельсинов, 0,5 кг арбузного меда перемешать, добавить 1 л вина типа "Кагор" и варить на кипящей водяной бане 1 час, охладить, процедить. Пить во время приступов по 1/3 стакана через 2 часа после еды.

При гидротораксе (водянке плевральной nonoemu): порошок семян моркови смешать 1:1 по объему с арбузным медом. Принимать по чайной ложке смеси 4 5 раз в день.

При гипертиреозе, тиреотоксикозе (повышенной функции щитовидной железы): 300 г верхушек сосны и 100 г зеленой скорлупы грецких орехов варить 20 минут в двух литрах воды, добавить 10 штук свежих измельченных листьев лимонного дерева, 1 кг арбузного меда и еще варить 10 минут, охладить, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При гипотиреозе (пониженной функции щитовидной железы): тщательно перемешать 300 г порошка грецких орехов, 100 г сваренного на дару и измельченного в кашицу чеснока, 50 г порошка плодов аниса и 1 кг арбузного меда. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед употреблением перемешивать.

Для восстановления сил после тяжелой болезни: 10 столовых ложек сухих измельченных листьев люцерны посевной залить 1 л

кипятка и варить на малом огне 1 час, настоять, укутав, 2 часа, процедить, добавить 1,5 кг арбузного меда, размешать до однородного состояния. Принимать по 50 г после еды 3 раза в день. Курс лечения 15 - 20 дней.

Для укрепления организма после тяжелой болезни: взять по 5 столовых ложек измельченной травы в цветущем состоянии базилика и тысячелистника, залить 1 л вина типа "Кагор", смешать с 0,5 кг арбузного меда, настаивать три недели, встряхивая несколько раз в день, процедить. Пить по 100 г после еды 3 раза в день. Курс лечения 10 дней.

При сахарном диабете: 30 г семян шиповника поджарить и измельчить в кофемолке, залить 1 л воды и варить, пока не останется 0,5 л жидкости, процедить через многослойную марлю, добавить 2 столовые ложки арбузного меда и сок одного лимона. Пить понемногу в течение дня.

При лечении и профилактике эпилепсии: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной залить 100 г винного уксуса, добавить 2 столовые ложки арбузного меда и варить 1 минуту в 300 г воды, процедить. Пить по 3/4 стакана 2 раза в день до еды.

При гастрите: столовую ложку сухой измельченной цетрарии исландской и 250 г арбузного меда залить 2 л холодной воды, тщательно размешать, настоять ночь. Утром варить, пока не останется половина жидкости, процедить. Пить утром натощак 2 столовые ложки, затем в течение дня по столовой ложке каждый час.

При лечении бесплодия у мужчин (неспособности к оплодотворению вследствие отсутствия или неполноценности сперматозоидов в сперме): тщательно смешать сок 3 лимонов, 3 желтка куриных яиц, 200 г арбузного меда и 150 - 200 г коньяка или красного крепленого вина. Принимать по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

При мужском бесплодии: 50 г порошка семян конопли и 25 г порошка плодов сельдерея смешать с 150 г арбузного меда. Принимать по столовой ложке через 2 часа после еды.

При бессоннице: 50 г арбузного меда и измельченную головку кочанного салата залить 1 л воды, варить 10 минут, когда остынет, процедить. Перед отходом ко сну выпить 50 - 100 г отвара.

При ларингите (воспалении гортани) у детей: столовую ложку семян льна, кожуру от одного яблока и столовую ложку арбузного меда залить 1,5 стаканами воды, варить 10 минут, настоять до теплого состояния, процедить. Пить теплым 3 раза в день за 10 - 15 минут до еды.

Детям при худобе: смешать в равных частях по объему

порошки семян льна и корней окопника лекарственного. К чайной ложке порошков добавить столовую ложку арбузного меда. Смесь принимать ежедневно по 6 таких порций в течение дня.

При меноррагии (чрезмерно обильная менструация): 600 г арбузного меда, 600 г вина типа "Кагор", 200 г кашицы листьев алоэ, 3 столовые ложки измельченных корневищ корца змеиного варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час, охладить, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

При нефрите: 800 г измельченных плодов физалиса залить 0,8 л воды, варить 1 час, процедить, добавить 1,6 кг арбузного меда и еще варить 30 минут. Эта смесь улучшает работу почек. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

При нефроциррозе: 250 г порошка семян вики посевной смешать с равным количеством арбузного меда. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При болях в почках: 100 г измельченных корней хрена, 2 столовые ложки травы спорыша, 100 г арбузного меда залить 1 л кипящего сухого виноградного вина, настоять, укутав, 2 часа, периодически встряхивая, процедить. Пить по 50 г 3 раза в день до еды.

При коклюше: репчатый лук сварить, измельчить в кашицу и смешать с равным количеством арбузного меда. Давать ребенку понемногу, менее чем по половине чайной ложки, но часто.

При коклюше: 50 г чеснока и 20 г травы чабреца варить в 0,5 л воды на малом огне, пока не упарится жидкость наполовину, процедить, добавить 200 г арбузного меда, тщательно размешать. Давать ребенку по чайной ложке после еды.

При экссудативном плеврите: 300 г измельченного лука репчатого залить 0,6 л белого виноградного вина, добавить 200 г арбузного меда, настоять 7 8 дней, периодически встряхивая, процедить. Принимать по столовой ложке 4 раза в день до еды.

При лечении псориаза: 150 г порошка семян вики посевной смешать с 300 г арбузного меда, 50 г пищевой соды, 25 г рафинированной серы. Принимать по столовой ложке 3 раза в день после еды, детям давать по 1/2 чайной ложки.

Прекрасное потогонное средство при переохлаждении, простудных заболеваниях: 5 штук гвоздичек (пряность), 2 столовые ложки арбузного меда залить 0,3 л воды и 0,3 л вина типа "Кагор", варить, пока не останется половина жидкости, процедить. Сразу выпить как можно более горячим, лечь в постель с грелкой.

При мышечном ревматизме: взять 200 г измельченных

листьев алоэ, 50 г корней буквицы лекарственной, по 600 г арбузного меда и красного крепленого вина и варить на кипящей водяной бане 1 час, охладить, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

При сальпингите (воспалении фаллопиевой трубы): 100 г порошка плодов аниса смешать с 0,5 кг арбузного меда. Принимать по чайной ложке 3 раза в день до еды.

При лечении женского бесплодия: смешать 100 г сухих измельченных листьев и корней подорожника большого и 5 штук гвоздичек (пряность), варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане в 1 л воды 20 минут, затем добавить 250 г арбузного меда и еще варить 10 минут, охладить, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

При лечении и профилактике туберкулеза легких: смешать 100 г сливочного масла, по 40 г кашицы хрена и чеснока, 0,5 кг арбузного меда. Принимать по 50 г перед едой.

При сильном кашле (например, у больных раком легких): 50 г порошка сырых зерен кофе варить 30 минут в 0,5 л воды, сразу процедить. В другой посуде 50 г сухой измельченной травы спорыша варить 30 минут в 0,5 л воды и сразу процедить. Оба отвара смешать, добавить 200 г арбузного меда и еще варить 5 минут. Принимать по столовой ложке 3 раза в день после еды.

При кашле : 5 столовых ложек измельченной шелухи репчатого лука варить в 1 л воды, пока не останется половина жидкости, процедить, добавить 50 г арбузного меда. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день до еды.

При лечении витилиго (приобретенной дисхромии кожи): 40 штук зеленых грецких орехов (диаметром 5 - ГО мм) варить в 2 л воды на малом огне 30 минут, после этого добавить 1 кг арбузного меда и еще варить 10 минут, охладить, процедить. Принимать по столовой ложке (детям по чайной ложке) 3 раза в день до еды. Вместе с сиропом съедать по одному сваренному орешку.

При туберкулезе легких и других легочных заболеваниях: 50 г арбузного меда тщательно смешать с 500 г порошка грецких орехов, 100 г сока алоэ и соком 5 лимонов. Принимать взрослым - по столовой ложке, а детям - по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. К тому же эта смесь прекрасное общеукрепляющее средство.

При лечении и профилактике бронхиальной астмы: смешать в равных частях по объему арбузный мед, соки алоэ, лимонов, лука репчатого, клюквы, редьки черной, свеклы красной, 96-процентный спирт. Смесь хранить в холодильнике. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Бальзам

способствует улучшению функционального состояния дыхательной системы и предупреждает обострение заболевания.

При слабости мочевого пузыря: смешать в равных частях по объему арбузный мед, соки лука репчатого и яблок. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 - 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

При нефрите, мочекаменной болезни, болезненных менструациях, воспалении предстательной железы и ее аденоме, при ожирении, неврозах, снижении общего тонуса организма: смешать в равных частях по объему арбузный мед и свежеотжатый сок сельдерея. Принимать по 2 столовые ложки 2 - 3 раза в день.

При заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, затрудненном мочеиспускании: смешать в равных частях по объему арбузный мед и порошок семян сельдерея. Принимать по 2 столовые ложки 2 - 3 раза в день.

При заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни: смешать в равных частях по объему порошок кедровых орехов и арбузный мед. Принимать по 1 - 2 столовые ложки 3 раза в день.

При лечении и профилактике желчно- и почечнокаменной болезней: смешать в равных частях по объему сок редьки черной и арбузный мед. Принимать по 1/3 - 1/2 стакана в день, постепенно увеличивая дозу до 1 стакана.

При песке в почках: смешать по 200 г арбузного меда и оливкового масла, добавить сок от 5 лимонов. Принимать по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

При расстройствах пищеварительного тракта: смешать в равных частях по объему свежеотжатый сок моркови и арбузный мед. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

При скудных менструациях или их отсутствии: принимать по 1 г порошка семян петрушки 3 раза в день, запивая 1/2 стакана воды, в которой растворены 1 - 2 столовые ложки арбузного меда.

Общеукрепляющее средство в период беременности и кормления ребенка: 2 - 3 столовые ложки плодов рябины красной залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, один час, процедить, добавить 2 - 3 столовые ложки арбузного меда. Принимать по 1/2 - 2/3 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

При аллергических заболеваниях различного типа: порошок ряски смешать 1:1 по объему с арбузным медом. Принимать по 1 - 2 г 2 - 3 раза в день до еды.

Отдельно скажем об арбузных корках.

Не выбрасывайте их. Они обладают хорошим мочегонным и

противовоспалительным действием. Это очень хорошее средство при запорах, воспалениях кишечника, особенно у детей, при камнях в печени и мочевом пузыре.

НАСТОЙ: 20 г сухих измельченных корок арбуза залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, долить кипяток до исходного объема жидкости. Принимать по 1/2 стакана 4 - 5 раз в день за 30 минут до еды при колитах, ожирении, почечнокаменной болезни, поносах, при камнях в печени и мочевом пузыре, колите у детей.

НАСТОЙ: 20 г сухих измельченных корок залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 8 - 10 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 - 5 раз в день за один час до еды при болезнях печени и желчевыводя-щих путей (как желчегонное), как сильное мочегонное средство при мочекислом диатезе, гипертонической болезни, отеках нижних конечностей, водянке, воспалительных процессах мочеполовой системы.

При запорах: чайную ложку сухих измельченных листьев мяты залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить, всыпать в настой столовую ложку измельченных в порошок арбузных корок и выпить в один прием до еды.

Противовоспалительным и мочегонным действием обладает сушеная цедра. Срезается тонкий слой зеленой кожуры и сушится. Порошок цедры употребляют по столовой ложке 2 - 3 раза в день до еды, запивая медовой водой.

Семена арбуза используют при лечении желчнокаменной, почечнокаменной и мочекаменной болезней, цистите, кашле с мокротой и кровью, лихорадочных состояниях, общем возбуждении, как кровоостанавливающее средство при сильных маточных кровотечениях и как мощное противоглистное средство, .которое по эффективности сильнее семян тыквы. Для этих целей из семян арбуза различными способами готовят "арбузное молоко".

НАСТОЙ: 20 г порошка семян арбуза залить стаканом горячего молока, настоять, укутав, 6 - 8 часов, охладить и пить по 50 - 100 мл 4 - 5 раз в день до еды при обильных маточных кровотечениях, желчнокаменной, почечнокаменной и мочекаменной болезнях.

НАСТОЙ: 20 г порошка семян арбуза залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6 - 8 часов, периодически встряхивая, добавить сахар или фруктовый сироп для вкуса и пить по 50 - 100 мл 6 - 8 раз в день за час до еды при циститах, для утоления жажды при лихорадочных состояниях и как глистогонное средство.

При лечении нефрита: приготовить сбор из трех равных по весу частей измельченных семян арбуза, плодов и семян шиповника. 6 столовых ложек сбора залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить через многослойную марлю. Пить теплым по стакану 3 раза в день до еды.

* * *

Арбуз - прекрасное косметическое средство. Из его сока готовят маски для стареющей, дряблой как сухой, так и жирной кожи.

Техника наложения маски: кожу лица и шеи предварительно прогреть горячим компрессом, затем взять салфетки из 5 - 6 слоев марли, пропитать их арбузным соком и наложить на лицо и шею на 20 - 30 минут. По окончании процедуры маску снять, кожу обмыть теплой водой, вытереть и смазать кремом. Маски делать 1 - 2 раза в неделю. Курс лечения - 15 - 20 процедур. Вы обязательно заметите, что тонус кожи заметно повысился, улучшился ее цвет, она стала мягче и красивей. Эффективность лечебных масок будет выше, если одновременно пить цельный свежеприготовленный сок арбуза.

При сухой коже лица 6 столовых ложек сока арбуза смешать с 3 чайными ложками овсяной муки и 10 - 15 каплями зверобойного масла. Маску делать перед сном на 15 - 20 минут 1 - 2 раза в неделю. Смывать теплой водой. Курс лечения - 15 - 20 процедур.

Для увядающей, сухой, морщинистой кожи полезна такая маска: взять по 3 столовые ложки мякоти арбуза и мякоти груши, добавить 10 - 15 капель оливкового масла и нанести на кожу лица и шеи на 20 - 30 минут, затем смыть теплой водой. Маску делать 1 - 2 раза в неделю. Курс лечения - 15 - 20 процедур.

Для сухой кожи у молодых люде и: 6 столовых ложек мякоти арбуза смешать с 10 - 15 каплями масла шиповника. Маска хорошо тонизирует кожу, придает ей чистый, здоровый вид, Ее накладывают на 15 - 20 минут 1 - 2 раза в неделю, затем смывают теплой водой. Курс лечения - 15 - 20 процедур.

При уходе за жирной кожей лица 4 столовые ложки овсяного толокна смешать с 2 столовыми ложками арбузного сока и сделать маску на 15 - 20 минут 1 - 2 раза в неделю. Смывать контрастной водой: то теплой, то холодной. Курс лечения - 15 - 20 процедур.

При жирной коже лица 4 столовые ложки мякоти арбуза смешать с 3 столовыми ложками крахмала, 2 чайными ложками сока алоэ, сделать маску на 15-20 минут, смыть теплой подкисленной водой. Курс лечения - 15 - 20 процедур.

При жирной коже лица смешать 4 столовые ложки арбузного

сока и 2 чайные ложки сока айвы, добавить туда 6 столовых ложек картофельного пюре, тщательно перемешать и сделать маску на 15 - 20 минут 1 - 2 раза в неделю. СГмыть подкисленной водой: то теплой, то холодной. Курс лечения - 15 - 20 процедур.

При жирной коже лица полезно протирать ее слегка подсоленным замороженным соком арбуза.

Для поддержания кожи рук в хорошем состоянии поможет такая процедура: у арбуза средней величины срезать верхушку, вырезать небольшую часть мякоти, влить туда стакан теплого не пастеризованного молока, руками перемешать мякоть и подержать их внутри 10 - 15 минут. Затем руки вытереть и смазать растительным маслом с календулой (3 - 4 столовые ложки лепестков календулы настоять 3 недели в 100 г растительного масла, процедить).

Водная эмульсия из порошка семян арбуза часто используется для выведения веснушек, угрей, снятия синюшности и пигментации кожи, вызванной югановым или солнечным ожогом.

БАНАН

Бананы культивировались в Индии еще 4000 лет назад. И уже с древних времен этот фрукт ценился не только за свои пищевые, но и целебные свойства.

Древневосточные врачеватели считали, что бананы при их употреблении создают хорошее настроение.

В известном труде "Сокровищница лекарств" говорится:

"Употребление бананов в пищу смягчает грудь, они полезны при сухом кашле, шероховатости горла и гортани. Они увлажняют желудок и закрепляют живот, способствуют половой потенции у людей с горячей натурой, устраняют худобу почек. Прикладывание банановых листьев к опухолям рассасывает их.

Бананы медленно перевариваются, порождают газы, постоянное или неумеренное употребление их сгущает кровь и лимфу, служит причиной появления закупорок, кулинджа, скопления влаги в органах тела, особенно если запивать их водой.

Исправляют эти отрицательные свойства употреблением соли после того, как едят бананы, а также меда и сахара-песка - это правило для людей с холодной натурой. Для людей же с горячей натурой рекомендуется уксусомед. Его приготавливают так: в мед добавляют одну третью часть воды, кипятят ,и снимают пену до тех пор, пока она (воск) перестанет или почти перестанет появляться. Затем постепенно доливают разведенный в воде винный (виноградный) уксус, чтобы уравновесить кислое и сладкое".

Амирдовлат Амасиаци писал: "Лучший вид банана - крупный

и сладкий. Природа его уравновешенна и обладает размягчающими свойствами. Незрелые плоды малопитательны и вредны. Зрелый банан устраняет заложенность горла и груди и способствует пополнению тела. Полезен для почек. Размягчает естество. Открывает мочевые пути и устраняет задержку мочи и жжение при мочеиспускании. Усиливает половое влечение. И делает обильным молоко у кормящих женщин. Но если съесть много, то вызовет закупорку печени и усилит выделение желтой желчи и слизи, а также вызовет чувство тяжести в желудке. Лучше его есть до приема пищи, а затем запить уксусомедом, пока не переварится".

Для населения многих стран бананы служат важнейшей пищей, заменяющей хлеб, картофель, мясо и другие продукты. Их употребляют в сыром и переработанном виде. В тропических странах бананы часто готовят и . подают с бобами, рисом или маисовыми лепешками. В странах Латинской Америки спелые бананы нередко сушат на солнце; этот способ напоминает сушку инжира и изюма. Часто их нарезают на кружочки и оставляют лежать на солнце, пока не появится корочка белого сахаристого порошка - это выступает банановый сок.

Спелый банан - твердый, с мясистой мякотью, крепкой кожурой и без следов зелени на шкурках. Если шкурка его покрыта коричневыми пятнами значит, банан хороший. Полностью созревший банан на 76% состоит из воды, на 20% из сахара и на 12% - из крахмала. В банане содержатся яблочная кислота и ферменты, способствующие усвоению углеводов. В мякоти плодов имеются клетчатка и пектиновые вещества. Они активно стимулируют двигательную функцию кишечника, препятствуя образованию запоров, выработку и выведение - желчных кислот, нормализуя функцию желчевыводящих путей. Бананы способствуют снижению уровня глюкозы и холестерина в крови и желчи, предупреждая возникновение желчекаменной болезни и атеросклероза, а также связыванию канцерогенных и токсических веществ, развитию и жизнедеятельности полезной кишечной микрофлоры при дисбактериозе.

Крахмал - высокомолекулярный углевод (полисахарид), он составляет одну из питательных и калорийных ценностей бананов, Представлен углеводами 97,7%" минеральными веществами - 0,7%" твердыми жирными кислотами - 0,6% и другими элементами - 1%. Качество его определяется количественным соотношением в нем амилопектина (75 - 82%) и амилозы (18 - 25%) и содержанием в нем фосфора и галактоуроновой кислоты. Чем больше в крахмале амилопектина, фосфора и галактоуроновой кислоты и меньше амилозы, тем

больше он обладает склеивающим, скользящим, обволакивающим, противовоспалительным и мягчительным действием. Такой крахмал обеспечивает эффективное рубцевание язв и эрозий слизистой желудочно-кишечного тракта.

Амилопектин состоит из амилозы и сложного углевода пектина. Пектин самое клеящее вещество, благодаря которому так ценится крахмал. Пектины обладают антисклеротическим, антитоксическим, желчегонным, противовоспалительным и радиозащитным действием. В кишечнике они практически не перевариваются, но адсорбируют на своей поверхности радиоактивные вещества (стронций, кобальт, свинец и т.д.), токсические продукты, возникающие в процессе обмена веществ, холестерин, продукты распада лекарственных средств (антибиотики) и выводят их из организма.

Под действием ферментов слюны (амилазы и малб-тазы) и поджелудочной железы от крахмала, при переваривании его в кишечнике, постепенно отщепляются молекулы глюкозы, не вызывая быстрого увеличения ее концентрации в крови, что важно при сахарном диабете.

Кроме перечисленных выше биологически активных веществ в плоде банана содержатся в среднем: белки - около 1 г%, макроэлементы (мг%): кальций 5,3, фосфор - 18,8, микроэлемент железо - 0,4 мг%; витамины (мг%): Bi 0,06, B2 - 0,4, B3 - 0,37, C - 6,4.

В банане много солей калия (до 300 мг%), что делает его полезным в кардиологическом отношении. Высокое содержание калия благоприятно сказывается на ритмичной работе сердца, снижает накопление воды в сосудистой системе (высокое артериальное давление) и тканях (отеки) при болезнях сердца и почек.

В мякоти плода имеется несколько очень важных физиологически активных веществ: серотонин, норпинеф-рин, допамин и катехоламин (неустановленного строения). Благодаря этим веществам бананы с успехом применяют при кишечных заболеваниях, пептических язвах желудка. Серотонин успокаивает мозг и нервную систему.

Как носитель белка плод банана тоже занимает важное место, так как, в отличие от мяса и сыра, содержит к тому же большое количество щелочных соединений. Поступая в организм, они нейтрализуют кислоты, которые накапливаются в процессе обмена веществ, и предупреждают отложение солей в суставах (подагра, остеохондроз, ревматизм).

Качественное и количественное сочетание биологически активных веществ и хорошая энергетическая ценность делают

плоды бананов диетическим и лечебным продуктом. Их калорийность - 67 ккал на 100 г продукта соответствует калорийности говяжьей печени, рыбы (карп, камбала, хек).

Бананы в организме человека вызывают различное действие: антиаритмическое, антисклеротическое, антитоксическое, гипотензивное, желчегонное, кардиотони-ческое, лактогонное, мочегонное, мягчительное, обволакивающее, общеукрепляющее, противовоспалительное, противоотечное, ранозаживляющее, седативное (успокаивающее), слабительное.

Можно назначать бананы в разгрузочные дни больным атеросклерозом и гипертонией, если они плохо переносят голод. При тучности и сахарном диабете употребление спелых бананов противопоказано. В то же время неспелые плоды - хорошая пища для больных диабетом.

Измельченные бананы - эффективное средство при желудочно-кишечных расстройствах у детей.

Плоды бананов полезно употреблять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, туберкулезе, болезнях печени, почек, поджелудочной и щитовидной желез, интоксикациях различного происхождения, подагре, остеохондрозе, ревматизме, при отеках различного происхождения и как противоцинготное средство.

Ограничения нужны лишь людям с резко повышенной кислотностью желудочного сока.

* * *

Есть любопытный способ лечения бородавок с использованием бананов. Нужно очистить зрелый плод, нарезать кожуру квадратиками по 2 - 3 см и положить желтой стороной вниз. Отжать сок чеснока или молочко от стебелька одуванчика и накапать сверху. Затем приложить квадратик к бородавке и закрепить пластырем. Менять аппликаторы каждое утро. Утверждают, что через 7 - 10 дней таких процедур бородавки должны пропасть.

ГРАНАТ

Кустарник или дерево из семейства гранатовых - Punicaceae, высотой 2 5 м. Плод шарообразный, крупный, вверху увенчан остатками чашечки, ярко-красный или желтоватый. Размер плодов в диаметре 10 - 15 см, вес до 300 г, а иногда и более. Семена угловатые, многочисленные, каждое из них окружено тонкой пленчатой оболочкой, заполненной соком. Цвет семян красный или пурпурно-малиновый, вкус кисло-сладкий или сладкий.

Гранат - древнее растение. Известно, что его культивировали в Вавилоне еще пять тысячелетий назад.

Пророку Мухаммеду приписывают такие слова: "Ешьте гранаты - они очищают душу от зависти и ненависти". Частые упоминания о гранате встречаются в Библии и в древних санскритских текстах. Как мы знаем, у царя Соломона был целый сад гранатовых, деревьев. На древних ассирийских и египетских барельефах есть изображения этого фрукта, а иногда его можно увидеть на старинных карфагенских и финикийских медалях.

Медицинское применение граната тоже имеет давнюю историю. Гиппократ рекомендовал употреблять кожицу плодов при дизентерии и лечении ран, а сок граната - при желудочных болях.

Индийская "Аюрведа" - наука о жизни - считает, что плоды .граната наряду с виноградом и яблоками способствуют "омолаживанию тела". Кору граната для избавления 6т глистов использовали в Древней Греции, Риме, Индии, Армении.

На Востоке цветки и плоды граната - символ дружеских чувств и сердечной привязанности, поэтому, направляясь в гости, в качестве подарка чаще всего берут плоды граната. Мавры именем этого растения назвали свой лучший город - Гренада, расположенный на юге Испании. Они приписывали ему божественное происхождение и почитали царем всех плодов за вкус и за огненно-красную корону на верхушке плода. Авиценна писал:

"Кислый гранат, особенно сироп из него, подавляет желтую желчь и препятствует течению излишков во внутренности. Гранатам всех видов, даже кислым, присуще очищающее и вяжущее свойство.

Гранатовые зерна с медом - хорошая мазь для внутренности носа, при ногтоеде, злокачественных язвах, полезна от зубной боли и боли в ухе, от язв в заднем проходе. Черешки граната, в особенности жженные, применяются для лечения ран. Теплота цветков дикого гранатника заставляет склеиваться раны. Сладкий гранат мягчит, все части его дают скудное, но хорошее питательное вещество. Кисловатый гранат иногда бывает полезнее для желудка, чем яблоки и айва, но зерна его плохие, наиболее вяжущей его частью являются черешки. Зерна граната, сладкого и несладкого, вяжущие. Если отварить сладкий гранат в вине, а затем истолочь его, как он есть, и приложить в виде лекарственной повязки на ухо, это облегчит боль. Гранатовый сироп и густо сваренный сок из него помогает от похмелья, особенно кислый.

Кислый гранат гонит мочу сильнее, чем сладкий, но и тот и другой мочегонное".

Мухаммад Хусейн Шерази тоже высоко ценил лечебные

свойства этого фрукта:

"Для употребления в пищу лучше всего годятся спелые, сочные, крупнозернистые гранаты.

Все части граната обладают значительными вяжущими свойствами, даже выжатый сок мякоти зерен, хотя они в нем почти не ощущаются.

Гранат имеет незначительную питательность. но очищает, открывает закупорки, смягчает кишечник, гонит мочу, вызывает жажду.

Гранат полезен для укрепления печени, при желтухе, болезни селезенки, сердцебиениях, болях в груди, кашле.

Чрезмерное употребление этого фрукта вредно людям, страдающим лихорадкой, так как порождает газы".

Амирдовлат Амасиаци подробно описал этот фрукт: Гранат бывает трех видов: сладкий, кислый и кисло-сладкий. Лучшим является сладкий. Он обладает укрепляющим действием. Кислый гранат помогает при язве уха, если растолочь его с салом и закапать. Если же сок его ввести в глаз, то снимет воспаление век. Он помогает также при парше. Если мазью, приготовленной из его косточек, смазать сыпь при кори, то она пройдет. Его листья укрепляют волосы. Сладкий гранат помогает при сердцебиении и смягчает горло. Кора его изгоняет глистов. Если сделать припарку из его корки с инжиромдо поможет при ногтоеде, желтожелчных лихорадках и грыже. Зерна кислого граната обладают закрепляющими свойствами. А если их хорошенько высушить, то они прекрасно закрепят естество и остановят выделение желтой желчи, отрыжку и рвоту. Очень хорош кислый сок. Если сварить его и смешать с медом, то поможет при злокачественных язвах.

Кора кислого граната помогает при опухолях, если сделать припарку. А если сварить и сделать клизму с белой ячменной мукой и отваром ромашки, то поможет при язвах кишечника и поносе. Если же сделать полоскание из отвара коры, то это укрепит десны".

Сок граната употребляли и как кровоочистительное средство, и для изгнания глистов в южных районах России.

Как считали древние, гранат имеет избирательную любовь к тем, кто родился под знаком Овна. Сок из него поможет им даже в тех случаях, когда медицина бессильна. Отнеситесь, Овны, к этой рекомендации внимательно.

Прозерпина не покинула Плутона только потому, что он упросил ее разделить с ним пополам гранат. С тех пор существует поверие, что этот плод надо делить с любимым человеком.

Сок и мякоть семян зрелых плодов культурных сортов

граната содержит до 20% сахара, от 0,2 до 9% кислых кислот, в том числе лимонной 5 - 6%, и небольшое количество яблочной кислоты. Гранатовый сок содержит 0,208 0,218% минеральных веществ, в том числе марганец, фосфор, магний, алюминий, кремний, хром, никель, кальций, медь. Содержание витаминов (мг%): С - 4,0 8,7; Bi - 0,04 - 0,36; 62 - 0,01 - 0,27; Вб - 0,50; В15 - 0,54; достаточно много Р-витаминоподобных веществ, ниацина, следов витамина А и фолацина. В соке диких сортов граната имеется 5 - 12% сахара, а кислых кислот - выше 10%. Дубильных и красящих веществ в гранатовом соке 0,82 - 1,13%, флавоноидов, в том числе антоцианов, 34,0 - 76,5%,

Кроме фенольных соединений сок граната содержит 15,5 - 29,2 мг% катехинов, около 2% белков, 61 - 95 мг% аминокислот. Из них идентифицировано 15 аминокислот: цистин, лизин, гистидин, аргинин, ас-парагиновая кислота, серии, треонин, глутаминовая кислота, аланин, оксипролюин, альфа-аминомасляная кислота, 6 - 20% жирного масла, состоящего из лино-левой (40,03%), пальмитиновой (16,46%), олеиновой (23,75%), линоленовой (2,98%), стеариновой (6,78%), бегоновой (1,63%) кислот. Кроме того, 3,4% азотистых веществ, 12,6% крахмала, 22,4% целлюлозы. В гранатовом масле 272 мг% витамина Е. В кожуре плодов содержатся макроэлементы (мг/г): калий - 18,90, кальций - 4,0, магний - 0,50, железо - 0,05; микроэлементы (мкг/г): марганец - 5,28, медь - 2,50, цинк - 3,80, молибден - 0,40, хром 0,32, алюминий - 33,68, селен - 0,08, никель - 0,32, стронций - 19,36, бор - 54,40. Цветки граната содержат красящее вещество пуницин. В листьях этого растения установлено наличие 0,2% урсоловой кислоты.

В организме человека сок граната вызывает различное действие: аппетитное, антисептическое, гипотензивное, желчегонное, мочегонное, сильное обезболивающее, противовоспалительное, противоопухолевое, противоцинготное.

Плоды граната - ценный диетический витаминный продукт.

Сладкие и сочные сорта граната, свежий сок его в народной медицине применяют для повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям, при лечении лихорадочных состояний, малярии, цинги, ангины, кашля, анемии (малокровия), бронхиальной астмы, при лечении туберкулеза, пневмонии, почечных коликов, хронического поноса, при асците, желтухе, ожогах, дерматозах, различных отравлениях. Плоды и сок кислых и сладко-кислых сортов граната рекомендуют больным сахарным диабетом.

Если камни и песок обнаружены не только в желчном пузыре, но и в почках и мочевом пузыре, следует пить гранатовый сок по

2 столовые ложки за 20 минут до еды 5 - 6 раз в день. Курс - 10 - 14 дней. После недельного перерыва можно повторить лечение.

Широкое распространение получило лечение ожогов соком граната. Разведенным водой соком (1:10 - 15) смачивают пораженный участок, а затем присыпают его порошком из сухого кожистого околоплодника (кожуры). Бинтовать не требуется. На обожженной поверхности образуется корка, под которой удивительно быстро идет заживление. Этот способ лечения ожогов клинически проверен на большом числе больных. Сок используют также для полосканий при воспалительных процессах полости рта и горла.

При лечении анемии полезно следующее средство: смешать сок одного граната, столовую ложку железных опилок, столовую ложку порошка корневища горца змеиного и столовую ложку порошка корней шиповника, все это залить 1 л белого виноградного вина. Настаивать 40 дней, каждый день встряхивая, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Семена плодов граната обладают гормонотропным действием, поэтому зерна полезно съедать вместе с косточками. Мужчинам и женщинам, имеющим гормональные нарушения, а также недовольным своими сексуальными возможностями, очень советуем воспользоваться целительными свойствами гранатов. Изменения к лучшему гарантируются.

Порошок из семян применяют при водянке, желтухе, серцебиении, грудной боли и как возбуждающее аппетит средство.

Высушенные косточки полезны, если климакс протекает тяжело. И не только женщинам. Мужчины в определенном возрасте тоже могут проверить этот рецепт на себе.

Поджаренные семена граната в смеси с семенами опийного мака считают весьма эффективным средством при дизентерии, поносах, кашле.

Белые перемычки не выбрасывайте, сушите, добавляйте в чай. Они помогают снять напряжение, тревогу, возбуждение.

Отвар цветков и кожистого околоплодника (кожуры) плодов употребляют при поносах, колитах, в виде полоскания при лечении ангины, кровоточивости десен, стоматита и ран.

ОТВАР: чайную ложку измельченной кожуры плодов или цветков граната залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды. Этот рецепт особенно эффективен при аллергических колитах и энтероколитах.

Свежие плоды граната вместе с кожурой употребляют при простудных заболеваниях, колите, лихорадке.

Порошок корней граната, смешанный с соком алоэ, - хорошее болеутоляющее средство при сильных ушибах и костных переломах.

Припарки из цветков успешно рассасывают воспалительные инфильтраты. 2 - 3 столовые ложки цветков граната обварить кипятком, завернуть в марлю. Подушечки прикладывать к больному месту.

В медицинской практике применяют сухой экстракт из кожуры плодов граната - эксгран. Это порошок красновато-желтого цвета, растворимый в воде. Эксгран в дозе 0,75 г, принимаемый 3 раза в день, улучшает общее состояние, сон, аппетит, устраняет боли в животе, нормализует функции желудочно-кишечного тракта.

Для изгнания ленточных глистов (кроме карликового цепня) размачивают в течение 6 часов 40 - 50 г измельченной коры корней и ветвей граната в двух стаканах воды (400 мл), затем кипятят, пока не выпарится половина жидкости. Процеженный и охлажденный отвар дают выпить больному в течение часа, а спустя 30 минут необходимо принять слабительное.

При использовании отвара из коры граната, следует соблюдать осторожность, передозировка его может вызвать головокружение, слабость, ухудшение зрения, судороги. Правда, через 1 - 2 дня эти явления обычно проходят, но для предупреждения токсических явлений отвар коры граната рекомендуется назначать одновременно с вяжущими веществами, например, танином.

При кровоточивости десен: смешать в равных частях по весу кожуру плодов граната, корни окопника, траву горца перечного, цветки календулы и ромашки аптечной. Столовую ложку смеси залить 2 стаканами воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Использовать для полосканий полости рта 5 раз в день. Курс лечения 10 дней.

При насморке: смешать в частях по весу порошки кожуры плодов граната 1, коры ивы белой - 1,5, коры дуба - 0,5. Столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. -Принимать по 1/3 стакана 3 - 4 раза в день перед едой. Настой обладает вяжущим действием, потому рекомендую в этот день есть побольше овощей и фруктов.

При лечении фибромы матки с кровотечениями: столовую ложку порошка коры граната залить 250 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут,

охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить, добавить еще 250 мл кипяченой воды. Спринцеваться утром и вечером.

Ускоряет заживление даже обширных ран такая настойка: столовую ложку порошка кожуры плодов граната залить 100 г спирта, настоять 7 дней, периодически встряхивая, процедить. Настойку смешать в равных частях по объему с водой и глицерином. Смазывать раны.

* * *

Сгущенный сок плодов граната ("наржараб") употребляют для улучшения аппетита, при цинге, как закрепляющее, жаропонижающее и жаждоутоляющее, при геморрое, как ранозаживляющее, при сахарном диабете; наружно - при ожогах, конъюнктивитах.

Мазь из семян граната с медом применяют при паронихиях, злокачественных язвах, болезнях носа, уха, от зубной боли.

Не рекомендуется есть гранаты людям с язвенной болезнью желудка, гастритом, при повышенной кислотности желудочного"сока, хронических запорах, наличии геморроя и трещин в области заднего прохода.

ГРЕЙПФРУТ

Грейпфрут - цитрус дивный, в переводе с английского означает "виноградный плод". Назван так потому, что плоды растут гроздьями от трех до двенадцати штук, что похоже на виноградную кисть. Этот цитрусовый плод культивировался еще четыре тысячи лет назад в Индии и Малайзии. В нашей стране он распространился с конца прошлого столетия в пределах Черноморского побережья Кавказа.

Грейпфрут хорошего качества - твердый, но одновременно и упругий на ощупь и тяжелый. Чем тяжелей - тем лучше. Не берите мягкие, вялые или дряблые грейпфруты. Тяжелые плоды обычно имеют тонкую кожу, и в них больше сока, чем в толстокожих или мягких и рыхлых на ощупь.

Грейпфруты часто имеют красновато-коричневую окраску поверх нормальной желтой. Это никак не влияет на вкус. Если кожура грейпфрута грубая, морщинистая, то, скорее всего, плод толстокожий, а мякоть невкусная.

Мякоть грейпфрута сочная и ароматная, серовато-зеленоватая, иногда розовая, горько-сладкая на вкус. Плоды едят в свежем виде. Ешьте грейпфрут сразу же после того, как разрезали, чтобы польза была максимальной. Для лучшего переваривания и усвоения, старайтесь не употреблять грейпфруты вместе со сладкими фруктами или крахмалосодержащими продуктами, но с кислыми фруктами и

орехами - сколько угодно. Грейпфрут дает очень щелочную реакцию. В нем меньше кислоты, чем в лимоне, и он отлично заменяет апельсины или апельсиновый сок, если те не переносятся организмом.

Грейпфруты лучше других цитрусовых выдерживают длительное хранение, не теряя вкусовых качеств. В прохладном месте плоды можно хранить в течение всей зимы и лета.

В плодах грейпфрута 4 - 7% Сахаров, 1,4 - 2,4% органических кислот, белки, жиры, пектиновые и красящие вещества, гликозид нарингин (придает им горький вкус), пирокатехин, витамины (мг %): С - 40 - 60, Bi - 0,03, 62 0,015, Вз - 0,015, витамины А, Р, Д; минеральные соли (мг%): кальций - до 12, фосфор - 13, железо - 0,2. Грейпфруты низкокалорийны, что дает возможность готовить из них превосходные напитки при диете для похудания.

Грейпфрут возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, полезен при рвоте, распираний после еды, отравлении алкоголем. Кислый вкус плодов увеличивает ток пищеварительных соков желудка. Употребление грейпфрутов способствует восстановлению бодрости после тяжелой физической или умственной работы, способствует понижению кровяного давления, очень полезно при артритах, бессоннице, лихорадке, функциональных расстройствах печени. Гликозиды, содержащиеся в грейпфруте, обладают антисклеротическими свойствами и поэтому исключительно полезны людям преклонного возраста. Грейпфруты используют как мочегонное средство при гипертонической болезни, отеках нижних конечностей, водянке, воспалительных процессах мочеполовой системы.

Сок плодов грейпфрута, разведенный 1:3 по объему прохладной кипяченой водой, - прекрасное желчегонное средство.

Рекомендую отличный способ растворения камней в печени, почках и желчном пузыре.

Сутки голодать. В течение этого времени можно пить воду. По истечении 24-х часов сделать очистительную клизму. Через час после клизмы выпить один стакан оливкового масла, запив его стаканом сока из грейпфрута. Обычно после этого бывает сильная тошнота. Чтобы избежать рвоты, надо лежать и сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае острой жажды можно выпить один глоток соленой воды, но лучше перетерпеть.

Через 15 минут после этой процедуры выпить 1,5 стакана слабительного. Еще через 15 минут (когда захочется) можно пить воду. Необходимо продолжать голодание, а через сутки повторить все сначала. Когда желудок очистится, надо следить, выходят ли камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневый, а

иногда и кремовый цвет. Когда моча остынет, камни осядут на дно. Следует продолжать эти нелегкие процедуры (и конечно, голодание) до тех пор, пока все камни не растворятся. Нередки случаи, когда приходится делать это пять - шесть, а то и семь дней. Перед началом лечения необходимо сделать рентгеновский или ультразвуковой снимок, чтобы узнать, где и какого размера камни, сколько их. А по окончании нелишне вновь сделать снимок, чтобы порадоваться, убедившись в полном исчезновении камней.

При застое желчи и желчнокаменной болезни-, смешать в равных частях по объему свежеприготовленный сок грейпфрута и оливковое масло. Выпить на ночь 1/2 стакана смеси (через час после ужина), предварительно сделав очистительную клизму. После этого лечь в постель на правый бок, подложив под печень теплую грелку. Утром клизму повторить.

* * *

Если грейпфрут съесть на ночь, сон ваш будет крепким.

Первым делом после пробуждения пейте сок грейпфрута - это поможет предотвратить запоры.

Грейпфрут - отличное средство для снижения температуры при простудных заболеваниях и гриппе.

Кожура грейпфрута содержит очень важный витамин Р. Взаимодействуя с витамином С, он увеличивает прочность кровеносных капилляров, обеспечивает усвоение, транспорт и накопление витамина С в тканях, усиливает распад холестерина в организме.

Витамин Р можно получить, замачивая кожуру в прохладной воде на 20 30 минут. Процедить и пить вместо воды.

Употребление грейпфрутов необходимо ограничить при гиперацидном гастрите и язвенной болезни желудка.

ОРЕХ ГРЕЦКИЙ

Родина грецкого ореха - Средняя Азия и некоторые районы Кавказа. Широкое распространение легенд об ореховом дереве в Греции указывает на давность его произрастания там. С давних времен из Греции их завозили в Россию, откуда и пошло наше название плодов - "грецкие орехи". С латинского языка название этого растения переводится как "царский желудь".

Обильное плодоношение орехового дерева преклонного возраста казалось людям удивительным, поэтому в Древней Греции и Риме оно было символом изобилия, достатка и долголетия.

Орех грецкий (волошский) - это красивейшее дерево из семейства ореховых, до 30 м высотой и до 2 м в диаметре. Листья его приятно пахнут.

Наружная оболочка грецких орехов мягкая, зеленоватого цвета, хорошо заметна у незрелых плодов, но при созревании отпадает, и снаружи оказывается серовато-коричневая деревянистая скорлупа. Внутри плода костянки ореха - находится мясистое семенное ядро, бугорчатая поверхность которого очень напоминает извилины головного мозга. Оно покрыто светло-коричневой пленочкой, по цвету которой можно судить о качестве ядра. Лучше всего, когда она имеет золотистый оттенок.

Без всякого сомнения, орех грецкий - одно из древнейших на земле растений, используемых человеком для питания и лечения от болезней.

Древнегреческий врач Гален считал, что зеленые плоды ореха, сваренные в молоке, очень полезны для укрепления желудка.

Лечение сифилиса ядром и настойкой листьев ореха известно со времен Эллады. Но, как отмечали жрецы, помогает только энергичным, жизнерадостным натурам. Популярен был и такой способ уничтожения излишней растительности на лице и ногах у женщин: золу, полученную в результате сожжения скорлупы грецкого ореха, растворить в воде и этой жидкостью смазывать места роста волос.

Жители Спарты считали, что орехи необходимы для молодого, растущего мужского организма и использовали для этого ореховое молоко. Современными научными исследованиями установлено, что орехи исключительно благотворно влияют на сперматогенез - гармонично идет созревание и рост половых органов, повышаются защитные силы организма.

Ореховое молоко готовят следующим образом: 10 грецких орехов надо тщательно измельчить, постепенно вливая 1/2 стакана холодной кипяченой воды и помешивая содержимое деревянной палочкой. Настоять два часа, процедить, смешать с медом по вкусу и пить небольшими глотками перед едой один-два раза в день.

В книге "Йоговская терапия" Сарасвати писал: "Орехи содержат в пять раз больше питательных веществ, чем яйца; больше жира, чем масло; больше белка, чем мясо; но для переваривания они требуют гораздо меньше гастрических соков". Для лучшего усвоения он советовал размачивать орехи в воде, осенью, зимой и ранней весной необходимо регулярно есть орехи, но при этом резко ограничить потребление растительного масла, чтобы не "переедать жиров".

Арнольд из Вилланови в "Салернском кодексе здоровья" утверждал:

"... орехи противоядием служат от гибель сулящего яда. Так существует обычай орех сочетать с виноградом".

Гиппократ рекомендовал орехи как прекрасное диетическое средство. Порошок из листьев и зеленых околоплодников применялся в качестве кровоостанавливающего и антисептического средства, им лечили свежие и застарелые раны. Рекомендовали орехи в пищу кормящим матерям для усиления лактации. Зеленые околоплодники использовались для изгнания глистов.

Авиценна писал:

"Ореховый лист и всякая ореховая кожура вяжут и останавливают кровотечение... С инжиром и рутой орехи представляют собой лекарство от всех ядов, а с луком и солью - ? это хорошая лекарственная повязка от укуса бешеной собаки и других животных". И еще одно ценное свойство он отмечал: "... от полового бессилия, для этого надо орехи кушать с кунжутным маслом, леденцом, медом и патокой, в этом случае сильно увеличивается половое влечение и долго себе и жене в радость будешь".

Авиценна рекомендовал также употреблять толченый грецкий орех с медом для лечения больных туберкулезом и другими истощающими болезнями. Ореховое масло знаменитый врачеватель применял при лечении мочекаменной болезни.

В древней медицине использовались плоды орехов, наружная кожура, ореховая камедь, ореховое масло, сок из ореховых листьев и кожуры плодов, зола ореховой кожуры. Ядра ореховых плодов применялись в натуральном, измельченном, жареном виде. Из них готовили варенье или смешивали с медом, что считалось лучшим лекарством при "холодном" желудке (видимо, гиперацидная форма гастрита) или язве желудка, сопровождающихся повышением секреторной деятельности.

Сок, выжатый из ореховых листьев, целителен при гноетечении из уха, то есть при гнойном воспалении среднего уха; сок из ореховой кожуры считался полезным при "холодных" почках (видимо, при воспалительных процессах типа фиброза или при хронической форме нефрита и пиелонефрита). Ореховое масло хорошо помогало от гангрены, рожистого воспаления и свищей в области глаз. Свежие плоды в измельченном виде применялись для лечения кровоподтеков и следов от удара, а в пережеванном виде - для лечения язв; ореховая камедь в виде присыпки тоже способствовала заживлению язв.

Юсуф Табиб (XV в.) в своем трактате утверждает: "... У того, кто потребляет пять дней подряд ядра ореха, исчезают такие глисты, как "тыквенные семечки" (солитеры), и крупные черви

(аскариды), снимаются боли в пояснице и устраняются боли в животе -т- вокруг пупка".

Мухаммад Хусейн Шерази тоже отдавал должное целебным свойствам грецкого ореха:

"Грецкий орех полезен при несварении желудка, укрепляет мозг, сердце и печень, обостряет чувства. И очень полезен пожилым людям.

Чрезмерное же употребление его вызывает раздражение и воспаление миндалин и сыпь во рту. Поэтому после употребления в пищу грецкого ореха следует хорошо прополоскать рот, выпить немного уксусомеда или сока кисло-сладкого граната.

Грецкие орехи, настоенные на уксусе, очень полезны для людей со слабым желудком.

Дерево грецкого ореха обладает одуряющим запахом, под ним нельзя спать, так как человеку снятся плохие сны и могут расстроиться нервы.

Чтобы отделить тонкую кожуру на сердцевине грецкого ореха, его смешивают с мукой и слегка поджаривают на сковородке, после этого слегка разминают руками, и кожура легко отделяется.

Если сердцевину хороших грецких орехов прокипятить в старом прогорклом масле, оно восстановит свой прежний вкус".

Амирдовлат Амасиаци писал:

"Лучшим является орех с тонкой скорлупой, свежий и полный. Обладает растворяющими свойствами. Если растолочь его свежую и зеленую скорлупу, а сок отжать, сварить с медом и сделать полоскание, то поможет при ангине. А если отжать масло, то поможет при свищах, образовавшихся в глазу, и болезнях нервов. Если же скорлупу сухого ореха сжечь и посыпать на язву, то поможет. Однако орех вреден при кашле. А если съесть его с сухим инжиром и рутой при отравлении ядом, то спасет от смерти. Если смешать орех с рутой и медом и приложить к опухоли молочной железы, то она рассосется.

Зола ореховой скорлупы, растертая с вином и оливковым маслом, полезна для роста волос. Если же сердцевину ореха сжечь, смешать с вином и ввести женщине во влагалище, то прекратятся месячные. Если разжевать сердцевину старого ореха и приложить к злокачественной опухоли или смазать карбункул, то тоже поможет. Припарка с ореховым маслом, приложенная к ушибленному месту, успокоит боль.

Если зеленые листья растолочь, смешать с железными опилками, оставить на неделю, ежедневно помешивая, а затем смазать седые волосы на голове, то они окрасятся. Можно использовать и при лишае. Укрепит зубы полоскание их отваром

зеленой скорлупы.

При острой и жгучей сыпи поможет мазь из камеди мелко растолченного ореха. А если человек будет соблюдать пост и жевать лишь орехи, то поможет при судорогах и спазмах.

Масло грецкого ореха полезнее, чем миндальное. Сок его листьев помогает при ушной боли. Сок зеленой скорлупы - при дифтерии и простуде.

Зеленая скорлупа грецкого ореха препятствует наступлению беременности. Она поможет при экземе, зуде и ползании мурашек".

В старинном русском Травнике приводится следующий рецепт: "Который человек очень много пьет хмельного, дай ему выпить в вине, пиве, меде или молоке цвет грецкого ореха: тот человек пить перестанет".

Русские военные врачи еще в XVII веке применяли листья как хорошее ранозаживляющее средство.

Старинное средство от поноса: взять внутренних перегородок примерно от 200 г грецких орехов и залить их 300 г спирта, настаивать два-три дня, часто взбалтывая, процедить. Принимать 3 - 4 раза в день, от 6 до 10 капель на небольшую рюмку тепловатой воды.

Как только станет заметен результат, прием капель немедленно прекратить, так как средство это очень сильное и может вызвать запор.

Бельмо на глазу (катаракта) хорошо лечится ореховым маслом. Нужно пускать его в глаз и тереть веко пальцем, чтобы масло на поверхности глаза распространилось. Так делать много раз в течение года.

От костоеды на больное место полезно прикладывать жеваный грецкий орех.

Те, кто рожден с 21-го по 30-е апреля и с 24-го ноября по 2-е декабря, называются "ореховыми" людьми. Они редки в мире и знают себе цену. Им чужда простота и естественность. У каждого такого человека - пристальный взгляд и оценка. "Ореховый" человек несмел, нерешителен и недерзновенен, но именно эти свойства порождают удивительные достоинства. Их решения неожиданны и непредсказуемы. Им нравится осложнять ситуацию. Отсюда исключительное умение подчинить всех и вся своей воле. Изящность и надежность удивительным образом сочетаются в "ореховом" человеке. Орех для "ореховых" - панацея от всех болезней.

В настоящее время в традиционной и народной медицине с лекарственными целями применяют листья, околоплодники, зеленые и зрелые орехи, кору корней и веток, камедь, корни,

ветки, внутренние перегородки орехов, ореховое масло.

Ядра ореха содержат: высыхающее жирное масло - до 75%, состоящее из ненасыщенных (14,7%) и полинасыщенных (40%) жирных кислот, белка - 15 17%. А также аминокислоты (мг%): - 9247, в том числе валина - 974, изолейцина - 767, лейцина - 1228, лизина - 2441, метионина - 306, преонина - 589, триптофана - 2175, фенилаланина - 767. Концентрация заменимых аминокислот (мг%): общих - 13434, оргинина - 2287, гистидина - 405, тирозина - 583, цистина - 320. Витамины (мг%): бета-каротин - 0,05, Е 23,0, Bi - 0,38, B2 - 0,23, B6 - 0,82. Макроэлементы (мг%): калий - 600 1300, кальций - 85 - 180, магний - 150 - 250, натрий - 3, сера - 100, фосфор - 564, хлор - 2,5 - 7,3. Микроэлементы (мкг %): марганец - 2000 15000, железо - 5000 - 25000, медь - 527, фтор - 685, алюминий - 5000 10000, цинк - 2500 - 6000. Ядра ореха содержат также дубильные вещества - 3 - 4%, стероиды - 0,43%, углеводы (глюкоза, сахароза, крахмал) - 5 - 15,6%, клетчатку - 1,0-2,5%.

В ядрах ореха грецкого есть все необходимые для жизни человека вещества. По питательной ценности они превосходят молоко и мясо и близки к сливочному маслу. Линолевой и линоленовой кислоты в масле ореха грецкого до 73,4%. Окисление линолевой и линоленовой кислот служит защитой против канцерогенных веществ, то есть обладает противоопухолевым действием. Эти кислоты способны повышать сопротивляемость организма к радиоактивному облучению.

В орехах молочно-восковой спелости содержится 3 - 4% витамина С; в дальнейшем, при созревание количество витамина С в ядрах значительно снижается, в то же время в семенной кожуре оно достигает 400 - 850 мг%.

Витамин Е, который тоже есть в ядрах орехов, необходим человеку. Он выполняет важную защитную функцию, борясь со свободными радикалами и предохраняя жирные кислоты, особенно ненасыщенные, от их разрушительного воздействия. Многие знают, что, если в пище содержится мало витамина Е, жиры в организме разрушаются. Типичный признак этого явления - старческие пятна на руках, что свидетельствует о скоплении жироподобных веществ, окисленных свободными радикалами. Их практически не удается устранить. Ко всему прочему, они еще образуют прочные соединения с белками. Эти пятна в скрытом виде возникают в легких, мозге, почках, жировых клетках, мышцах и других тканях. При достаточном количестве витамина Е в организме они образоваться не могут.

Научными исследованиями установлено, что каждая клетка тела до десяти тысяч раз в сутки подвергается нападению свободных радикалов. Можно представить себе, какую важную защитную роль играют антиокислители витамины А, С, Е, содержащиеся в ядрах орехов. Зачастую многие болезни и недуги являются следствием нехватки в организме антиокислителей. Поэтому люди, ведущие активный образ жизни, должны обращать особое внимание на пополнение запасов витамина Е, постоянно включая в питание грецкие орехи.

Витамин Е предотвращает или устраняет нарушения кровообращения, так как уменьшает свертываемость крови и не дает образовываться тромбам. Кроме того, он защищает важнейшие железы, такие как гипоталамус, зобная железа и кора надпочечников. Дефицит этого вещества приводит к сокращению образования спермы у мужчин и к дисфункциям матки у женщин. Очень необходим людям, страдающим болезнями глаз. Следовательно, грецкие орехи будут им хорошим подспорьем в лечении глазных болезней.

Следствием нехватки витамина Е в организме человека являются: женское и мужское бесплодие, неоднократные самоаборты у женщин, воспаление пищеварительного тракта, дряблая кожа, нервозность, раздражительность, рассеянность, повышенная физическая и умственная утомляемость, сердечные заболевания, ослабление остроты зрения, старческие пятна на коже, чувство онемения в руках и ногах, сопровождаемое покалыванием и "мурашками".

Витамин Е предотвращает воспалительные процессы в организме, связанные с неправильным питанием. У тех, кто потребляет много мяса и недостаточно продуктов, содержащих витамин Е, в организме создается высокая концентрация арахидоновой кислоты, а следовательно, и веществ, вызывающих

воспалительные процессы.

Если после весело проведенной ночи с большим количеством спиртного и сигарет вы чувствуете себя разбитым, то причина этого - в миллиардах погибших красных кровяных телец. 100 г ядер грецких орехов, содержащих до 23 мг витамина Е, гГомогут улучшить состояние.

Человеческий организм устроен так рационально, что хороший обмен веществ может "отремонтировать" поврежденные клетки с помощью белковых структур, которые считаются самыми ценными питательными веществами. И лучшее, что предлагает нам "супер-мар-кет" Природы - грецкие орехи.

Грецкие орехи полезно включать в питание больных злокачественными новообразованиями, так как доказана высокая эффективность совместного действия витаминов Е и С на процесс развития опухолей и его угнетение.

Таким образом, витамин Е оберегает наш организм практически от всех болезней, в том числе и от злокачественных новообразований.

Перечислим еще раз полезные свойства витамина Е, содержащегося в ядрах грецкого ореха (орехового масла):

- омолаживает, придает жизненные силы;

- положительно влияет на функцию размножения: повышает физическую и сексуальную активность у мужчин и женщин;

- помогает при многочисленных заболеваниях сердечно-сосудистой системы;

- обладает противовоспалительным свойством;

- полезен при онкологических заболеваниях, ревматизме, тромбозах, воспалении печени, почек, мочевого пузыря (курс лечения длительный, однако ждите улучшения терпеливо);

- снимает ночные боли и судороги в мышцах ног (достаточно съесть 50 100 г грецких орехов и будете спокойно спать до утра);

- поможет при упорном микозе (грибковом заболевании ног), попробуйте смазывать ступни ореховым маслом.

Современная медицинская наука настоятельно советует нам ежедневно принимать по 15 мг витамина Е. Для этого достаточно съедать в день по 75 100 г ядер грецких орехов.

"Из-за большого содержания в ядрах фосфора и кальция орехи рекомендуют беременным женщинам, детям младшего возраста для профилактики.

Ядра грецких орехов богаты цинком. От него зависят здоровье кожи и волос, он полезен после операций, родов. Участвует в процессе выработки поджелудочной железой гормона инсулина, предотвращает диабет, стимулирует гемоглобинообразование, способствует обеспечению иммунитета,

нормальному функционированию половых желез, снижает артериальное давление.

При недостатке цинка в организме возникают тяжелейшие заболевания карликовость, бесплодие, половой инфантилизм, различные формы анемии, дерматиты, усиление роста злокачественных новообразований, патология ногтей и волос и т.д. Отклонения могут быть и менее выраженными, но при этом широко проявляться среди населения. Поэтому настоятельно советую практически всем: введите в свой рацион грецкие орехи!

Один из показателей небольшого дефицита цинка в организме человека появление белых пятен на ногтевых поверхностях.

В окислительно-восстановительных процессах участвуют железо и медь, также содержащиеся в ядрах орехов. Отдельно хочу сказать о магнии, дефицит которого в организме отмечается у многих людей. Ешьте грецкие орехи - это поможет вам избавиться от таких симптомов, как подергивание век, туман, летающие мушки и точки перед глазами, "мурашки" в конечностях, ночные судороги, выпадение волос, ломкость ногтей, чувствительность к метеофакторам.

Сочетание магния и витамина Вб в грецких орехах позволяет предупредить образование камней в почках и мочевом пузыре и способствует их растворению.

В комплексе с железом кобальт (он тоже есть в грецких орехах) стимулирует кроветворение, эффективно лечит онкологические заболевания. При большом недостатке кобальта в организме нарушаются функции центральной нервной системы, развивается тяжелое малокровие, снижается синтез витамина Bi2.

Марганец, содержащийся в ядрах грецких орехов, принимает участие в выработке эритроцитов, повышает защитные функции организма, усиливает действие инсулина, поддерживает уровень холестерина в крови. Существует мнение, что с возрастом усвояемость марганца снижается, в то время как потребность в нем остается прежней. Вследствие этого возникает неблагоприятный фон для развития злокачественных новообразований и сердечно-сосудистых заболеваний у лиц старшего и пожилого возраста.

Большое количество калия в орехах поможет устранить мышечную слабость, апатию, сонливость, атонию кишечника, тошноту, рвоту, отеки. Калий стимулирует сердечную деятельность, хорошо влияет на кровообращение, регулирует водно-солевой обмен.

Алюминий, тоже присутствующий в грецких орехах, принимает участие в построении эпителиальной и

соединительной ткани, в процессах регенерации костей, в обмене фосфора, повышает общую кислотность и переваривающую способность желудочного сока, увеличивает содержание соляной кислоты в желудочном соке.

В ядрах грецких орехов содержится большое количество серы. Она является непременной составной частью клеток нервной системы, костной ткани. Очень необходима для нормальной работы поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин.

У людей, систематически потребляющих орехи, реже возникает кариес зубов из-за довольно большого количества фтора в орехах.

Хлор, имеющийся в орехах, необходим для образования соляной кислоты железами желудка, способствует отложению гликогена в печени, принимает участие в регулировании водно-солевого и осмотического давления в организме. При его недостатке наблюдаются слабость, сонливость, тахикардия, снижение артериального давления, судороги.

В грецких орехах много йода, который крайне необходим для работы щитовидной железы. Одним из первых признаков недостатка йода могут служить судороги мышц конечностей, особенно по ночам, недостаток йода приводит к возникновению зоба. Чрезвычайно важно для профилактики этого заболевания больше употреблять грецких орехов.

Если орехи плохо усваиваются, их полезно слегка поджарить.

При изгнании круглых и ленточных глистов употребляют орехи натощак, а для изгнания солитера - по 30 - 60 г орехового масла с вином.

При заболеваниях желудка полезно, смешав 1:1 измельченные ядра орехов с кишмишом, съедать по 1 - 2 столовые ложки 3 - 4 раза в день перед едой.

При язвенных колитах, находясь на диете, полезно в течение 3 - 4 месяцев съедать по 2 - 3 грецких ореха между приемами пищи, запивая их травяным чаем. Улучшение наступает через месяц, а спустя 4 месяца - стойкое выздоровление.

Можно с уверенностью сказать, что еще не все чудодейственные целебные свойства грецких орехов изучены и использованы, но они по праву считаются эликсиром молодости, долголетия и здоровья. Однако надо помнить, что свыше 100 грамм на один прием организм усвоить не в состоянии, это суточная норма полноценного белка. У лиц с повышенной чувствительностью могут даже возникнуть аллергические реакции (крапивница, отек Квинке, аллергический стоматит, диатез и др.). Такие люди вообще не должны употреблять орехи. Они также вредны при кожных заболеваниях - экземе, псориазе и

нейродермите.

Очень полезно сочетать орехи со всякой зеленью: лечебный и питательный эффект увеличивается в несколько раз. Орехи надо тщательно разжевывать или измельчать в ступке или в мясорубке, тогда улучшается их усвояемость. Натуропаты утверждают, что орехи - вечерняя пища, но не возражают против несколько вольного их употребления - не более 7 - 8 штук в день. Всего три ежедневно съеденных ореха подарят вам семь лет жизни. Хранить их лучше очищенными.

При язве желудка очень полезно ореховое молоко: 20 г ядер грецких орехов истолочь, залить 100 г теплой кипяченой воды, хорошо встряхнуть, профильтровать и добавить 1 - 2 чайные ложки меда. Принимать по десертной ложке 5 - б раз в день за 30 минут до еды. Заживление идет быстро и хорошо.

При сахарном диабете: смесь грецких орехов и гречневой крупы в соотношении 1:5 по объему смолоть в муку. С вечера 1,5 столовой ложки этой смеси залить-кефиром на 2 см. Утром все это съесть, а следом съесть одно натертое яблоко. У течение дня за 30 минут до еды принимать по столовой ложке муки-смеси. Курс лечения - 5 месяцев.

При повышенной ломкости кровеносных сосудов, то есть при склонности к образованию "синяков", плохой свертываемости крови полезно ежедневно употреблять салаты из капусты, шпината, помидоров, посыпанные истолченными ядрами грецких орехов.

При лечении и профилактике гипертонии: столовую ложку измельченных ядер грецких орехов залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 12 часов, процедить, добавить чайную ложку меда. Пить по 1/3 стакана в течение дня между приемами пищи.

При бронхиальной астме, сопровождаемой одышкой, удушьем советую такой рецепт:

400 г свиных почек разрезать на мелкие кусочки, добавить 20 г коньяка, одну измельченную головку репчатого лука и 3 г порошка имбиря. Оставить все на 30 минут в закрытой посуде". Затем всыпать 100 г измельченных ядер грецких орехов и на сковороде с подсолнечным маслом жарить смесь 20 - 30 минут, добавив перед концом 100 г свежих белков куриных яиц. Принимать смесь 2 раза в день - половину утром, половину вечером, в теплом виде, минимум один раз в неделю, лучше чаще. Если каждый день, то 15 дней без перерыва.

При бронхиальной астме, хроническом бронхите, хронической пневмонии: замочить на 30 минут в холодной воде 50 г ядер грецких орехов и 50 г ядер горьких семечек абрикосов.

Затем измельчить в мясорубке и добавить 50 г порошка имбиря и 20 г меда, смесь тщательно перемешать до однородного состояния и разделить на 10 частей. Принимать один раз в день по одной части.

При лечении и профилактике сильной слабости, от истощения, гонореи, гипотиреоза (пониженная функция щитовидной железы): 300 г измельченных ядер грецких орехов смешать со 100 г сваренного на пару и измельченного чеснока, 50 г порошка плодов укропа и 1 кг меда. Принимать по столовой ложке через 2 часа после еды.

При брадикардии (замедление ритма сердечной деятельности): 500 г измельченных ядер грецких орехов смешать с 250 г кунжутного масла и 250 г сахарного песка. Взять 4 лимона, разрезать каждый на 4 части, сварить в 1 л воды до кашицеобразного состояния и влить в ранее приготовленную смесь. Еще раз все тщательно размешать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При лечении сахарного диабета: 100 г непросеянной кукурузной муки залить 1 л воды и варить 1 час, постоянно помешивая, сняв с огня, добавить 3 столовые ложки молотых ядер грецких орехов, 2 столовые ложки вишневого или малинового сиропа и столовую ложку порошка листьев шелковицы. Принимать в день 300 г смеси равными долями 3 раза перед едой. Курс лечения - 10 дней. Одновременно полезно пить чай из листьев грецкого ореха.

При панкреатите (воспаление поджелудочной железы): 100 г непросеянной овсяной муки варить 1 час в 1,2 л воды. Сняв с огня, добавить 2 столовые ложки молотых ядер грецких орехов и столько же вишневого сиропа. Разделить на три порции. Съедать каждую перед завтраком, обедом и ужином. Одновременно пить какой-нибудь травяной чай. Курс лечения - 15 дней.

При сильном кашле, ревматизме, малокровии и как общеукрепляющее средство: измельченные ядра грецких орехов смешать 1:1 по объему с медом. Чайную ложку смеси развести в 1/2 стакана теплой воды и пить маленькими глотками за 20 - 30 минут до еды.

При лечении атеросклероза: ядра 10 грецких орехов и 2 дольки чеснока измельчить, смешать со столовой ложкой нерафинированного растительного масла. Употреблять в виде бутербродов.

Для укрепления сердечной мышцы (миокарда)". взять по 250 г ядер грецкого ореха, изюма, кураги и 1 лимон, пропустить все через мясорубку и добавить 250 г меда. Тщательно перемешать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день после еды, запивая

водой.

При повышенном артериальном давлении: 100 г ядер грецких орехов, 0,5 кг изюма, 2 лимона (с кожурой, но без семян) провернуть через мясорубку, тщательно перемешать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Второй вариант этого же средства:, добавить 0,5 кг урюка, мякоть одного грейпфрута и 400 г меда с цветочной пыльцой.

При сердечной недостаточности: стакан пропущенных через мясорубку ядер грецкого ореха смешать с 250 мл лимонного сока или кашицы лимонов, влить стакан меда. Тщательно перемешать деревянной ложкой в эмалированной посуде, переложить в банку, держать ее закрытой в холодильнике. Перед употреблением перемешивать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, либо после еды. При необходимости курс лечения повторить через 3 - 4 недели. Желательно в течение года провести 3 - 4 курса, с перерывом между ними в 1 месяц.

При болезнях легких и бронхов: стакан ядер грецких орехов и три лимона с кожурой, но без семян пропустить через мясорубку, добавить 300 г кашицы листьев алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 200 г вина типа "Кагор" и 500 г меда. Принимать как рассасывающее средство по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях сердца: взять ядра грецкого ореха, урюк (сушеные абрикосы), изюм - по 1 кг, лимоны - 4 5 штук. Все пропустить через мясорубку, добавить 1 кг меда, тщательно размешать деревянной ложкой. Хранить в холодильнике, перед употреблением перемешивать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. При необходимости курс лечения можно повторить через месяц.

При глистной инвазии и мочекаменной болезни, при ожирении, ишемической болезни сердца, заболеваниях печени, как слабительное и мочегонное принимать по столовой ложке 3 раза в день после еды масло грецкого ореха.

Масло способствует эпителизации тканей при ожогах и долго не заживающих ранах, защищает организм от лучевого воздействия, в том числе и рентгеновских лучей, защищает здоровые ткани от опухолевых метастазов; применяется наружно при многих кожных заболеваниях.

Если ребенок худой и плохо набирает вес, часто простужается и болеет, полезно давать ему общеукрепляющее средство, приготовленное из ядер грецкого ореха

- 200 г, листьев алоэ - 200 г, двух лимонов с кожурой, но без семян. Пропустив все компоненты через мясорубку, добавить 200

г свежего несоленого сливочного масла, 200 г меда и тщательно перемешать деревянной ложкой. Хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Доза - по десертной ложке 3 раза в день после еды.

При болезни щитовидной железы II и III степени (узловатый зоб): смешать в равных частях по объему измельченные ядра грецких орехов, молотую гречневую крупу и гречишный мед. Один день в неделю вместо пищи употреблять этот состав; травяные настои и воду - по потребности. Курс лечения - 6 недель. Если не помогло, можно повторить через месяц.

* * *

В зеленых плодах орехов, собранных в конце мая; содержатся витамины: С - 300 мг%, ВІ, 62, Р и Е, каротин, хиноны. В околоплоднике незрелых плодов содержится до 3 - 4% витамина С, то есть намного больше, чем в плодах шиповника и черной смородины, а также дубильные вещества - 14 - 35%, юглон , органические кислоты, каротин, галловая кислота, ку-марины.

Незрелые плоды орехов чрезвычайно полезны неуверенным в себе мужчинам, которые порой пасуют перед женщиной. Будущие мамы, заботясь о здоровом потомстве, обязательно должны есть незрелые грецкие орехи. Полезен и отвар из них, особенно при катарах желудка и кишок, поносах, рахите, золотухе, подагре, глистах, малокровии, хронической экземе, авитаминозах.

НАСТОЙ: столовую ложку сухих измельченных незрелых плодов ореха залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3 - 4 раза в день за 30 минут до еды. Можно делать примочки и компрессы при воспалении век.

При повышенном давлении крови, диффузионном токсическом зобе, сердечных заболеваниях, поносах, гастрите с повышенной кислотностью, сахарном диабете, плохом переваривании пищи прекрасно помогает настойка незрелых плодов на спирту или водке.

НАСТОЙКА: 50 г измельченных незрелых орехов залить 0,5 л водки, настоять в темной бутылке на солнце две недели, периодически встряхивая, процедить. Приятную черную бальзамического запаха настойку пить по столовой ложке 3 раза в день после еды. При лечении бронхита - по чайной ложке с теплым (горячим) чаем, добавив мед по вкусу.

Одно из лучших средств от склероза сосудов головного мозга и гипертонии: 100 штук зеленых плодов грецкого ореха, разрезав каждый на 4 части, сложить в трехлитровую банку, залить медом почти доверху (на три пальца от горлышка), хорошо перемешать

деревянной палочкой и закатать металлической крышкой, другую крышку может сорвать. Банку зарыть на б месяцев в погребе или сарае на глубине примерно 70 см.

По истечении срока банку открыть, содержимое процедить через капроновое сито, немножко отжать. Полученную массу хранить в плотно закрытой банке на чолоде или в холодильнике. Принимать по столовой ложке 3 раза в день с водой (30 - 50 мл) после еды. В зависимости от возраста и состояния здоровья курс лечения повторить через 3 - 5 лет.

Для очистки печени, кишечника и против склероза: 100 штук зеленых плодов грецких орехов, разрезав на 4 части каждый, засыпать 800 г сахарного песка или залить медом, добавить 0,7 - 1,0 л водки, настоять в плотно закрытой банке в темноте, желательно в погребе, две недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1 - 2 чайные ложки 3 - 4 раза в день перед едой.

А вот еще один очень сильный рецепт: 100 штук зеленых плодов грецких орехов уложить в трехлитровую банку, залить очищенным остывшим керосином на четыре пальца ниже горлышка и закатать металлической крышкой. Банку зарыть на три месяца в подвале или сарае на глубине 70 см, положив на крышку груз 10 - 12 кг. Данный препарат М.П.Тодики считается универсальным при лечении онкологических заболеваний. Если больной раком перенес операцию, либо поздно приступил к лечению, то ему это средство на несколько лет продлевает жизнь. Уходящие из жизни не испытывают мук боли.

Перед тем как пользоваться составом, необходимо проверить реакцию организма на керосин и зеленый орех. Для этого надо натереть им кожу за ухом. Если не появится покраснение или мелкая сыпь, значит аллергии нет.

Лекарство применяется следующим образом: на марлевый тампон, сложенный вчетверо, наносится чайная ложка состава. Когда пропитается, наложить тампон на больное место, сверху - пергаментную бумагу и слой ваты, закрепив на 4 - 5 часов. После снятия компресса во избежание ожога участок тела обработать противоожоговой аэрозолью. Процедуру повторить через 3 - 4 дня, когда исчезнет покраснение кожи.

При раке кожи компрессы не рекомендуются. Следует налить на ладонь чайную ложку лекарства и растереть. Процедуру повторять через каждые 2 - 3 часа.

Для лечения внутренних органов - желудка, печени - лекарство рекомендуется принимать внутрь два раза в день по чайной ложке за 15 - 20 минут до еды в течение одного-трех месяцев.

Керосин должен быть очищен в лабораторных условиях. Если нет такой возможности, можно сделать это и дома. В трехлитровую банку налить литр керосина и литр очень горячей воды. Закрыв банку полиэтиленовой крышкой и надев на руки перчатки, чтобы не обжечься, энергично взбалтывать банку несколько раз, а затем дать отстояться несколько минут. Когда жидкость успокоится, шлангом откачать воду. На месте разделительного слоя керосина и воды скапливается слой грязи, наклонив банку, этот слой следует удалить вместе с частью керосина.

Этим лекарством следует пользоваться либо одновременно, либо попеременно с другим, тоже очень эффективным средством: смешать, взяв по 250 мл каждого, соки моркови, красной свеклы, редьки черной, чеснока, лимона, мед и вино типа "Кагор". Хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Принимать по столовой ложке 3 раза в день после еды. После каждого курса - месячный перерыв (всего 5 курсов в год).

При болезни щитовидной железы II и III степени (узловатый зоб): зеленые грецкие орехи, сорванные в период, когда их диаметр 1,5 - 2,0 см, мелко нарезать и засыпать сахарным песком. По мере растворения сахара все время его добавлять. Посуду держать в темном месте. Когда сахар перестанет растворяться, банку поставить в холодильник. Образовавшийся сок принимать по 1/2 чайной ложки 3 раза в день с настоем трав в течение нескольких месяцев.

Для заживления ран при хроническом ртутном отравлении, при цинге, разрыхлении десен, при ангине, золотушных язвах, зубной боли используют мпзь: 30 г провернутых через мясорубку свежих незрелых плодов или свежих листьев ореха залить стаканом растительного масла, настоять 7 - 10 суток, периодически встряхивая. Затем прогреть на кипящей водяной бане в течение 3 часов, процедить, прокипятить еще 30 минут и добавить 15 г желтого воска.

Для повышения иммунитета и нормализации состава крови: смешать в равных частях по объему прокрученные через мясорубку зеленые плоды ореха и мед (можно сахарный песок). Настоять в плотно закрытой посуде в темном месте один месяц, периодически встряхивая. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При варикозном расширении вен: зеленые грецкие орехи разрезать на 4 части, залить оливковым маслом, настоять в плотно закрытой посуде на освещенном солнцем месте 40 дней, периодически, встряхивая, процедить. Смазывать больные места этим настоем. Хранить в темном месте.

При лечении и профилактике анемии (малокровии): 2 стакана измельченных зеленых плодов грецких орехов залить 1,5 кг меда, настоять в теплой комнате 20 дней, перемешивая ежедневно по нескольку раз. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

При лечении зоба: измельчить на мясорубке зеленые плоды грецких орехов, положить в трехлитровую банку слоем в 1 см, сверху такой же слой сахарного песка, затем снова слой орехов и т.д. Закончить рлоем сахара толщиной 5 см. Банку поставить в темное прохладное место на 40 дней. Затем состав процедить через капроновую сеточку и принимать по 15 капель (детям по 5 - 7 капель) 3 раза в день за 20 минут до еды.

При лечении витилиго: 40 штук зеленых плодов грецких орехов варить в 2 л воды на малом огне 30 минут, после этого добавить по 0,5 кг меда или сахара

и еще варить 10 минут, процедить. Принимать по столовой ложке (детям по чайной ложке) 3 раза в день до еды. Вместе с сиропом съедать по одному сваренному орешку.

* * *

В листьях грецкого ореха большая концентрация юглона и инозита, альдегиды, эфирное масло - до 0,S%, алкалоиды, дубильные вещества - 3 - 4%, фла-воноиды - 0,2%, кофейная кислота, фенолкарбоновые кислоты, инулин, пектат кальция, кумарины - 0,03%, антоцианы хиноны, витамин С - 4 - 5%, витамины А, РР, Е, группы В, каротин - 0,33 мг%.

Листья заготовляют в июне, когда они еще не достигли окончательного развития, и быстро сушат на солнце, следя, чтобы не почернели, иначе они потеряют свои целебные свойства.

Листья грецкого ореха и его околоплодники обладают аппетитным, антисептическим, бактерицидным, вяжущим, инсектицидным, кровоостанавливающим, общеукрепляющим, противоглистным, противовоспалительным, протистоцидным, ранозаживляющим, сахароснижающим, тонизирующим, фитонцидным, эпи-телизирующим действием.

Настой листьев грецкого -ореха принимают внутрь при склерозе мозговых и сердечных сосудов, для улучшения обмена веществ при кожных заболеваниях, для снижения сахара в крови, при туберкулезе легких, подагре, малокровии, авитаминозах, истощении организма, женских белях, дисменореях, венерических заболеваниях, при воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта (гастроэнтериты, поносы), желтухе, экссудативном диатезе, метаболических артритах, карбункулах, фурункулезе, злокачественных новообразованиях, скрофулезе, рахите, золотухе, хронических экземах, дерматомикозах.

НАСТОЙ: столовую ложку сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Детям принимать по чайной ложке, взрослым - по столовой ложке 2 - 3 раза в день за 15 - 20 минут до еды. Настой хорош для полоскания полости рта и горла при различных воспалительных заболеваниях.

Околоплодники грецких орехов применяются аналогично листьям.

Для наружного применения отвар из листьев грецкого ореха готовят следующим образом: 0,5 - 1,0 кг сухих измельченных или свежесобранных листьев залить g - Ю л воды, кипятить на слабом огне 30 минут, развести 1:1 горячей водой (37 - 40°) и использовать для ванн при лечении кожных заболеваний (гнойные сыпи, лишаи, экземы и др.), болезней суставов.

Отвар из листьев или околоплодных зеленых оболочек применяется как наружно так и внутрь - для лечения дизентерии и при геморроидальных кровотечениях.

НАСТОЙ: столовую ложку сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения - 6 - 12 дней.

Более .крепкий настой (2 столовые ложки листьев на стакан воды) используют для укрепления и роста волос, полосканий при ангинах.

Клинические испытания показали, что водный экстракт из листьев обладает высокой терапевтической эффективностью при некоторых формах туберкулеза кожи, туберкулезных лимфаденитах и туберкулезе гортани.

В современной медицине из листьев и околоплодников грецкого ореха получают препарат "Юглон". В виде 0,1-процентного спиртового и 0,05 0,1-процентного масляного раствора он применяется для лечения кожных болезней, парадонтоза. Действует как противомикробное, противовоспалительное и раноза-живляющее средство.

Свежие листья ореха местно применяются при лечении кожных ран, гнойничковых процессов. С этой целью свежие листья, промыв водой, следует слегка отбить, чтобы вытек густой, вязкий, темно-зеленого цвета сок. После этого листья приложить к ранам, язвам, фурункулам, карбункулам или привязать к панарицию на пальце.

Для присыпки мокнущих ран, язв используют высушенные, растертые в ступке и просеянные листья, околоплодники и кору ореха.

* * *

Включение листьев, коры, околоплодника плодов грецкого ореха в сложные многокомпонентные сборы значительно усиливает их целебные свойства, повышается надежность лечебного эффекта.

При лечении воспалительных заболеваний слизистой оболочки влагалища полезен следующий сбор: 3 столовые ложки сухих измельченных листьев ореха и столовую ложку цветков ромашки аптечной или тысячелистника залить 4 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Применять для спринцеваний.

При лечении и профилактике сахарного диабета: смешать в равных частях по весу сухие листья грецкого ореха, шелковицы, крапивы двудомной, черники, стручки фасоли. Столовую ложку измельченной смеси залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана утром натощак и вечером перед сном.

Чай из листьев грецкого ореха снижает уровень сахара. Листья можно добавлять в любые противодиа-бетические сборы. Чай полезнее всего в прохладное и холодное время года. Приготовить его просто: 2 столовые ложки измельченных листьев залить 1,5 стаканами кипятка, настоять как чай. Пить в промежутках между едой 5 - 7 раз в день.

При лечении амнезии (потеря памяти): 50 г сухих измельченных листьев ореха и по 25 г листьев ежевики и мелиссы залить 2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить по 2 - 4 стакана в день.

При повторном инсульте: приготовить сбор из равных частей по весу листьев грецкого ореха, подорожника, земляники, цветков календулы, листьев с цветками тысячелистника, репяшка аптечного, зверобоя и очанки лекарственной. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 - 20 минут до еды.

При лечении базедовой болезни (экзофталъмиче-ский зоб): взять по столовой ложке сухих измельченных листьев грецкого ореха и шелковицы и 15 штук плодов шиповника, залить 3 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Пить в течение дня вместо воды.

При преждевременном поседении волос: смешать в равных частях по весу листья грецкого ореха, сосновые иголки, траву базилика, чабреца, спорыша, репяшка аптечного, дымянки аптечной, лабазника вязолистного, гравилата городского, цветки

бузины черной и боярышника, слоевище цетрарии (исландского мха). 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день До еды.

Для окраски волос: околоплодники от 20 зеленых плодов грецких орехов измельчить, залить 0,3 л воды и варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, охладить, процедить, смешать с хной, нанести смесь на волосы и держать 3 - 4 часа, а то и всю ночь, чтобы получился более темный цвет.

Можно обойтись без хны и басмы, если взять пакетик чая и 5 - 10 штук листьев грецкого ореха и варить 10 минут в 1 л воды. Когда остынет, процедить. По вечерам расчесывать преждевременно поседевшие волосы, смачивая гребень в этом отваре.

При кандидамикозе (кандидозе, монилиазе) ротовой полости: приготовить сбор (составляющие берут в частях по весу) из листьев грецкого ореха и корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) - по 5, цветков календулы и листьев шалфея - по 2. Чайную ложку сухой измельченной смеси залить 0,5 стакана теплой воды и на малом огне постепенно довести до кипения, варить 5 минут, настаивать 10 минут, процедить. Полоскать рот теплым отваром каждые 1 - 2 часа, держа жидкость во рту несколько минут.

При обморожениях: смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха и цветки ромашки аптечной. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. На 30 минут делать компрессы на обмороженные участки кожи.

Профилактическое средство при опасности злокачественного новообразования молочной железы: смолоть на кофемолке равное количество листьев грецких орехов и крапивы двудомной. 4 ложки полученного порошка размешать в 0,5 кг жидкого подогретого меда. Этот "крапивно-грецкий" мед укрепляет защитные силы организма и особенно рекомендуется в указанных ситуациях.

Для поддержки организма во время тяжелых заболеваний: смешать в равных частях по весу сухие измельченные в порошок листья грецкого ореха, земляники, черной смородины, корневища ириса болотного. Залить 1:3 по объему медом. Принимать по чайной ложке 3 раза в день, запивая водой.

При отвыкании от курения в тяжелых случаях прибегают к так называемой "очистке крови": взять в равных частях по весу сухие измельченные, листья грецкого ореха, крапивы двудомной, малины, земляники, подорожника, траву репяшка аптечного,

вероники, зверобоя, тысячелистника, подмаренника желтого, плоды можжевельника обыкновенного. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана утром до еды.

При лечении и профилактике сахарного диабета: смешать готовые настойки листьев грецкого ореха - 60 мл, лука репчатого - 150 мл, травы манжетки 40 мл. Принимать утром и вечером по 1/2 - 1 чайной ложке.

При лечении лямблиоза: смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха, мяты пе речной - по 2,5, листья полыни горькой - 1, траву чабреца; корневища аира и корни девясила - по 5.

Две столовые ложки смеси залить двумя стаканами кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи в течение одной недели. Затем уменьшить дозу до 1 - 1,5 столовой ложки и продолжать принимать в течение нескольких недель.

При лечении гипергалактоза (чрезмерная лактация): смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха и шишки хмеля. 10 столовых ложек смеси залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Делать из гущи компресс на молочную железу, держать каждый раз по 2 часа, смачивая через 15 минут настоем этих трав.

При чрезмерной потливости: смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха и мелиссы - по 1, траву хвоща и тысячелистника - по 2, листья шалфея - 4. Столовую ложку смеси залить 0,25 л воды и варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Выпить в два приема.

При гипотонии (пониженное кровяное давление): смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья грецкого ореха, траву пустырника и траву или корни ясенца белого. 3 столовые ложки смеси залить 0,6 л кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по стакану 3 раза в день за 15 20 минут до еды.

Для очистки матки от послеродовых выделений: смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха, земляники и траву фиалки трехцветной. 50 г смеси залить 1 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 5 - 6 раз в день.

При вегетоневрозе (вегетососудистая дистопия): смешать в равных частях по весу сухие листья грецкого ореха, мяты перечной, цветки календулы, травы репяш-ка аптечного, тысячелистника, золототысячника, буквицы, гравилата

городского, измельчить. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 - 20 минут до еды.

Если в период менструации имеется опасность ос-теопороза, то взять 50 г листьев грецкого ореха, залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить 3 - 4 стакана в день, добавляя в каждый стакан по 1 грамму порошка скорлупы сваренного вкрутую куриного яйца.

В педиатрии при остром панкреатите или обострениях хронического панкреатита успешно применяется такой сбор: взять по 1 части листьев грецкого ореха и травы чистотела, по 2 части Корней лопуха, листьев черной смородины, травы зверобоя, хвоща, яснотки белой, земляники, вереска, соцветий ромашки, тысячелистника, календулы, 3 части травы череды, 4 части травы фиалки трехцветной. От одной до четырех столовых ложек сухой измельченной смеси (зависит от возраста ребенка) залить 0,7 л, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Отвар выпить небольшими глотками в течение суток.

При частичной парализации: взять по 300 г сухих листьев грецкого ореха, плюща, мыльнянки, залить 10 л воды, варить 1 час, не доводя до кипения, настоять, укутав, 2 часа, процедить, снова подогреть и растворить в отваре 50 г поваренной соли, держать в этом составе парализованную конечность 3 раза в день по 30 минут. Отвар можно хранить в холодном месте и использовать в течение 3 дней. Курс лечения - 25 дней,

При лечении прогрессивного паралича мышц: взять 100 г листьев грецкого ореха и по 500 г всего растения бузины травяной и верхушек сосны, залить 5 л воды, варить 30 минут (в конце бросить горсть поваренной соли), процедить. Отвар использовать для ванн в течение 10 минут 1 раз в день. Температура воды 36°С.

При остром простатите: взять по 2 столовые ложки измельченных листьев грецкого ореха и цветущих верхушек базилика, 8 столовых ложек кашицы корней хрена, залить 1 л разбавленного кипящего вина, настоять, укутав, 2 - 3 часа, процедить. Пить по 50 г каждый час и по 100 г три раза в день перед едой.

При скарлатине, ангине, ринофарингите: смешать 3:1 по весу сухие измельченные листья грецкого ореха и ежевики. 100 г смеси залить 0,5 л воды, варить 3 минуты, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Полоскать горло 4 - 5 раз в день как можно более горячим отваром.

При лечении зоба: смешать в равных частях по весу листья грецкого ореха, крапивы двудомной, корни солодки и корневища валерианы. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л холодной воды, оставить на 3 4 часа, затем медленно довести до кипения, настоять, укутав, 1 час, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками.

При кашле: смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья грецкого ореха и мать-и-мачехи. 2 столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Весь настой выпить в один прием небольшими глотками, предварительно добавив в него теплого молока. В этот день принять слабительное тем, кто склонен к запорам.

При кашле: смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха, малины, липы, листья и цветки бузины черной. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять до остывания, процедить. Пить по 1/2 стакана небольшими глотками 3 - 4 раза в день.

При лечении и профилактике сахарного диабета-. смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха - 1,5, листья ежевики - 0,5, траву сушеницы болотной - 2, створки фасоли - 4. Две столовые ложки сбора залить 1,5 стаканами кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить и выпить в два приема небольшими глотками. После обеда вновь приготовить такой состав и выпить в два приема. Настой крепит, поэтому необходимо следить за работой желудка и кишечника. Гипертоникам принимать большую часть настоя ближе ко сну, а гипотоникам рекомендуем делать это не больше двух раз в неделю.

При лечении и профилактике тромбофлебита и варикозного расширения вен: смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха - 1, цветки календулы - 1, листья лещины (лесного ореха) - 2. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.

При трещинах на пятках: смешать в частях по объему сухие измельченные листья грецкого ореха - 4, листья земляники - 3, корень лопуха - 1. Восемь столовых ложек смеси залить 3 л крутого кипятка, варить на слабом огне 3 минуты, настоять, укутав, 1 час. Затем влить еще 1 л крутого кипятка, процедить и сделать ножные ванны. Дав ногам обсохнуть, сделайте легкий массаж и наложите мазевую повязку на 2 - 3 часа. Процедуры выполнять ежедневно до полного излечения.

При воспалительных заболеваниях горла и зубной боли: смешать в частях по объему сухие измельченные листья грецкого

ореха - 2, листья смородины черной и малины - по 1. Четыре столовые ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Полоскать рот и горло.

При воспалительных заболеваниях женских половых органов: смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха - 1, цветки тысячелистника - 0,5, листья и цветы липы - 3, лепестки подсолнечника - 2. Две столовые ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 6 часов, процедить. Пить в течение дня равными долями. Кроме того, этим настоем можно подмываться, разбавив его 1:1 кипяченой водош

При воспалительных заболеваниях женских поло-вых органов: смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха - 2,5, листья крапивы двудомной - 3, листья рябины обыкновенной - 1, траву череды - 2. Столовую ложку смеси залить, стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Применять для спринцеваний и тампонов. Чем теплее настой, тем лечение эффективней.

Полезный совет женщинам: смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха - 3, траву зверобоя - 2, листья и цветки липы - 1,5, листья мяты перечной - 1. Столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Подмываться для профилактики и хорошего настроения.

При лечении псориаза: смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха - 2, траву чистотела, листья ежевики и мяты перечной - по 1. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить в течение дни равными долями. Помните: этот настой крепит и снижает артериальное давление. Тем, у кого пониженное артериальное давление, лучше отказаться от этого способа лечения.

Попробуйте этот. При псориазе: смешать в частях по объему сухие измельченные листья грецкого ореха и цветки тысячелистника - по 2, толченые плоды (без семян) шиповника - 3. Семь столовых ложек сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, настоять при комнатной температуре 45 минут, процедить и смешать с 1,5 стаканами зеленого мыльного раствора (растворить зеленое мыло). Делать компрессы на пораженные участки кожи. Можно настой смешать 1:1 с теплым цветочным медом и наложить повязку на ночь.

И еще один рецепт. При псориазе: смешать в частях по весу измЬльченные в порошок листья грецкого ореха и ежевики - по 1, траву чистотела - 2. Залить смесь 2 частями теплого жидкого

меда, настоять 2 часа, влить 1 часть рыбьего жира и 3 части березового дегтя, все тщательно перемешать. Смазывать участки кожи, пораженные псориазом. Исчезает зуд, очищается кожа.

При лечении экземы: смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха и траву тысячелистника - по 1, цветки ромашки аптечной 0,5. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить в течение дня равными долями 4 - 5 раз до еды. Настой улучшает аппетит, снимает зуд и немного крепит.

При лечении экземы: смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха - 3, листья ежевики - 2, листья мяты, перечной - 1,5, листья полыни обыкновенной - 1. Чайную ложку сбора залить 1/2 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 10 часов, процедить. Пить в течение дня равными долями до еды.

При экземе: смешать в частях по весу измельченные в порошок листья грецкого ореха - 4, корни ежевики - 3, траву чистотела - 2, листья мелиссы - 1,5, кору дуба - 1. Две столовые ложки сбора смешать со стаканом оливкового масла, настоять в темном месте 14 дней, ежедневно встряхивая. Перед употреблением процедить нужное количество этого средства и смазывать пораженные места.

Кому-то может больше подойти другой рецепт. При экземе: смешать в частях по весу измельченные в порошок листья грецкого ореха - 3, травы чабреца и череды - по 1, корни крапивы двудомной - 2, траву льнянки обыкновенной - 4. Добавить в пропорции 1:2,5 теплого медицинского вазелина или рыбьего жира, настоять 3 недели, смазывать пораженные места.

Два рецепта, полезных при язвах и плохо заживающих ранах:

1. Смешать в равных частях по весу, измельченные листья грецкого ореха и паслена черного. Заполнить этим порошком на 1/2 объема бутылку и залить доверху растительным маслом. Настоять в темном месте 3 недели при комнатной температуре, ежедневно встряхивая, процедить. Масляным настоем смазывать больные места или делать компресс. Можно положить смоченную маслом повязку на ночь.

2. Смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха 4, листья земляники лесной г - 5, цветы зверобоя и семена щавеля конского по 3. Две столовые ложки смеси залить 150 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить, делать компрессы этим настоем, промывать язвы и раны, компресс можно оставлять на ночь.

При лечении и профилактике злокачественных новообразований различной локализации: смешать в частях по

объему сухие измельченные листья грецкого ореха и траву чистотела - по 2, траву багульника - 1. Столовую ложку смеси залить стаканом кипящего молока, настоять, укутав, 15 - 20 минут, процедить, добавить мед по вкусу и выпить небольшими глотками в один прием. В день рекомендую приготовить и принять Два таких настоя. Он обладает общеукрепляющим действием.

При ухудшении зрения:

1. Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья грецкого ореха, травы чабреца и хвоща полевого. Столовую ложку сбора залить 50 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Теплым отваром протирать веки, брови, промывать глазное яблоко.

2. Смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха, рябины обыкновенной - по 1, цветки ромашки аптечной - 2, траву душицы 0,5. Столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Пить в два приема, утром и вечером, по 1/2 стакана.

3. Смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха и цветы бузины черной - по 2, листья лопуха - 1,5, траву полыни обыкновенной - 0,5. Чайную ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить равными дозами 4 - 5 раз в день.

При лечении и профилактике мигрени: смешать в частях по весу сухие измельченные листья грецкого ореха - 4, цветки ромашки аптечной - 2, траву пастушьей сумки - 1. Столовую ложку сухой измельченной смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать в течение дня небольшими глотками.

* * *

При болезнях десен: смешать в частях по весу сухие измельченные околоплодники грецкого ореха - 2, цветки календулы - 1,5, листья мяты перечной - 1, траву чистотела - 0,5. Столовую ложку сбора залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Полоскать рот 3 - 4 раза в день.

Средство от глистов: 100 г зеленых околоплодников грецких орехов мелко порезать, залить 1 л крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана через каждый час после еды. Настой "гонит" все виды глистов. В этот день ничего не есть, кроме тыквенных семечек. На ночь поставить очистительную клизму. Через неделю процедуру повторить.

При гипертонии, склерозе сосудов головного мозга, сопровождаемом головокружением, онемением рук и ног: две

столовые ложки зеленых околоплодников грецких орехов залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Вновь кипятить те же околоплодники в таком же количестве чистой воды, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Оба настоя соединить. Хранить в холодильнике. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 1 месяц.

При язвах и плохо заживающих ранах: две столовые ложки измельченных свежих зеленых околоплодников грецкого ореха залить 1/2 стакана растительного масла, настоять 10 дней, периодически встряхивая, затем кипятить в закрытой посуде на водяной бане на очень маленьком огне 3 часа, процедить через многослойную марлю. Полученный состав опять прокипятить на водяной бане 30 минут, на 27-й минуте добавить столовую ложку воска и хорошо размешать. Мазь наносить на больные места.

При лечении гипертиреоза (тиреотоксикоз, повышенная функция щитовидной железы): взять 100 г измельченных зеленых околоплодников грецкого ореха и 300 г верхушек сосны, варить все это 20 минут в 2 л воды, затем добавить 10 штук свежих листьев лимонного дерева, по 0,5 кг меда и сахарного песка и еще варить 10 минут, снимая образующуюся на поверхности пену, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При кашле: четыре столовые ложки измельченных зеленых околоплодников грецкого ореха и чайную ложку плодов аниса варить 30 минут в 1 л воды, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 50 - 100 г 3 раза в день за 5 10 минут до еды.

* * *

Внутренние перегородки между ядрами плодов грецкого ореха богаты дубильными веществами - 38%, имеются алкалоиды - 0,01%, йод-следы, витамин С, органические кислоты.

При сильных расстройствах желудка, диффузионном токсическом зобе употребляют настойку внутренних перегородок ядра ореха на вине или на спирте.

НАСТОЙКА: 50 г измельченных перегородок залить 0,5 л крепленого вина или спирта, настоять неделю, периодически встряхивая, процедить. Пить по чайной ложке винной или по 5 - 6 капель спиртовой настойки, разбавляя теплой кипяченой водой, 3 раза в день до еды.

При небольшом расстройстве желудка (понос): столовую ложку измельченных перегородок залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по 1 - 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до

еды до наступления лечебного эффекта.

При лечении и профилактике сахарного диабета: 50 г перегородок грецкого ореха залить 0,5 л кипятка, томить в закрытой посуде на очень маленьком огне 1 час, процедить. Пить по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Постоянно следует пить также чай из листьев ореха. Однако настой и чай обладают закрепляющим действием, поэтому одновременно нужно принимать слабительные настои.

Против постоянных болей в сердце, при гипертонии, атеросклерозе, колитах поможет отвар перегородок грецкого ореха: чайную ложку измельченных перегородок залить стаканом холодной воды, настоять ночь, утром довести до кипения, варить 2 - 3 минуты, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Выпить утром натощак.

* * *

В корнях грецкого ореха имеется эфирное масло - 0,03%, в коре корней стероиды, дубильные вещества, хиноны; в древесине - витамин С; в коре стволов - тритерпеноиды, стероиды, алкалоид бербе-рин - 0,08%, витамин С, дубильные вещества - 5,3%, хинон юглон.

Кора корней грецкого ореха, высушенная и превращенная в мелкий порошок, оказывает нежное слабительное действие.

При каише и насморке: смешать в равных частях по весу сухие, измельченные в порошок кору молодых .веточек грецкого ореха, кору ивы, траву зверобоя, корень фиалки трехцветной. Столовую ложку смеси залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 4 часа, долить еще 50 мл крутого кипятка, процедить. Полоскать горло 4 раза в день. Эффект наступает незамедлительно.

При лечении и профилактике сахарного диабета: смешать в частях по весу сухие измельченные кору молодых веток грецкого ореха - 1, кору терна - 1, корни лопуха - 3. Две столовые ложки сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 10 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Сбор крепит, следите за работой кишечника.

При тромбофлебите и варикозном расширении вен: смешать в частях по весу сухие измельченные кору молодых веток грецкого ореха - 1, кору молодых веток лещины - 3, кору дуба - 1. Столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 10 минут, долить до первоначального объема, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками. Сбор крепит, необходимо следить за работой кишечника. Желательно в эти дни есть тыквенные блюда,

кабачки и т.д.

Для лечения трещин на пятках ног: смешать в равных частях по объему сухие измельченные кору ветвей грецкого ореха и корни щавеля конского. 2 чайные ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка, варить 3 минуты, долить еще 0,5 л воды. Делать ванночки и компрессы.

При ожогах: смешать в равных частях по весу сухие измельченные кору ветвей грецкого ореха, кору березы, корни крапивы двудомной. Две столовые ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Применять как наружное средство.

При лечении фибромы матки с кровотечениями:

1. Смешать в частях по весу сухие измельченные кору грецкого ореха 2, кору дуба - 1. Столовую ложку сбора залить 1 литром кипятка, варить на кипящей водяной бане 10 минут, процедить. Спринцеваться теплым отваром.

2. Смешать в частях по весу сухие измельченные в порошок кору ветвей грецкого ореха - 3, кору ивы - 2, кору дуба - 1. Столовую ложку сбора залить 0,3 л крутого кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 10 минут, настоять, укутав, 5 часов, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.

3. Смешать в частях по весу сухие измельченные кору ветвей грецкого ореха - 3, траву шалфея - 2, траву тысячелистника - 1. Столовую ложку сбора залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Делать спринцевания.

При лечении и профилактике злокачественных новообразований: смешать в частях по весу измельченные в порошок кору грецкого ореха с ветвей первого года - 1, корни одуванчика - 1, кору терна - 2, кору ивы - 2,5. Три столовые ложки сбора залить 0,5 л красного сухого вина, настоять 3 недели, ежедневно встряхивая, процедить. Пить два дня в неделю по чайной ложке 2 раза в день.

При эпилепсии и болезнях матки используют высушенные и размолотые в порошок цветки грецких орехов. Принимать по 1 - 2 г три раза в день до еды, запивая водой.

При лечении желтухи: столовую ложку порошка цветков грецкого ореха залить 0,6 л воды, варить 5 минут, процедить. 7 столовых ложек семян конопли залить 1 л сырого молока, варить 15 минут, процедить. Оба отвара смешать и пить по столовой ложке каждые 30 минут. Курс лечения длительный.

* * *

Грецкий орех пользуется большой популярностью и в

косметике.

Если хотите придать волосам мягкий каштановый оттенок, ополаскивайте голову после мытья отваром: 3 столовые ложки измельченных зеленых околоплодников или листьев ореха залить 1 л кипятка, варить 10 минут, процедить, охладить до 36 - 40°С. Окраску можно усилить или ослабить, если соответственно увеличить или уменьшить количество ореховых компонентов и воды.

В домашних условиях можно окрасить волосы в темно-коричневый цвет. Для этого 300 г зеленого околоплодника размолоть, смешать с 60 мл воды, 30 г квасцов и 80 г растительного масла и понемногу подогревать смесь до желаемого цвета. Потом, надев резиновые перчатки, зубной щеткой нанести ее на пряди волос. Все делать быстро, так как смесь теряет красящие свойства.

А если сделать водную вытяжку из опадающих долек околоплодника, то можно придать коже приятный цвет загара.

Чтобы удалить волосы (усы у женщин), надо разрезать незрелый грецкий орех и втирать сок в участки кожи с волосами.

Для смягчения кожи, особенно сухой, каплю орехового масла тщательно втирать в пальцы и кисти рук снизу вверх в течение 15 - 30 минут. Если нужно, втирайте в кожу лица, шеи.

Маски при жирной коже лица:

1. Чайную ложку измельченных листьев грецкого ореха залить 1/2 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Две столовые ложки этого настоя смешать со взбитым яичным белком, добавить 5 капель спиртовой настойки (1:10) травы хвоща полевого. Наложить маску на 15 - 20 минут. Желательно смывать соком свежего огурца.

2. Столовую ложку измельченных листьев грецкого ореха и столовую ложку цветков ромашки аптечной залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Пропитав салфетки теплым настоем, наложить их на лицо.

* * *

Запаха листьев грецкого ореха боятся мухи, моль. Потому полезно перекладывать сухими ореховыми листьями меховые и шерстяные вещи при хранении.

ДЫНЯ

Легенды утверждают, что дыню - плод райских садов - доставил на Землю один из ангелов, совершив этим большое преступление перед Богом, за что был изгнан из рая. В развалинах хазарского города Саркела, в гробнице Тутанхамона были найдены семена дыни. На Востоке верили, что трещины на корке дыни - это письмена - символы, которые начертал Аллах и

послал их человеку как предзнаменование и предсказание судьбы, - ведь рисунок трещин на дыне не повторяется. Мусульмане называют дыню священной.

В древней медицине плоды дыни относили к очищающим средствам, разжижающим кровь. Считалось, что дыня быстро усваивается, дает полноту телу, полезна при водянке и желтухе, гонит пот, мочу, способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря.

Авиценна рекомендовал для наружного применения пасту, состоящую из пшеничной муки, смешанной с внутренностями или мякотью дыни. Паста высушивалась на солнце и прикладывалась к пораженным местам на коже.

Целители древности не рекомендовали есть дыню натощак, считая, что это может вызвать лихорадку из-за большого количества сафры (жидкое вещество, образуемое в результате второго этапа переваривания пищи в печени). Точно так же нельзя употреблять ее сразу после еды - это нарушает пищеварение. Лучше есть дыню в промежутке между двумя приемами пищи. Для быстрого разваривания мяса рекомендовали бросить в котел корку дыни.

Абу Мансур (X в.) полагал, что незрелые дыни вредны больным язвой желудка и острым гастритом. Однако считал дыню эффективным средством при лечении почечнокаменной болезни.

Амирдовлат Амасиаци писал:

"Лучшей является самаркандская сладкая дыня. Она делает обильной мочу и очищает ее. Если из мякоти ее сделать припарку на опухоль глаза, то поможет. А если корку прилепить ко лбу, то вылечит простуду. Она останавливает кровотечение из носа и размягчает тело, грудь и горло. Если отжать сок из ее семян, то полезно для груди. Она прекращает гнойные выделения, делает лицо блестящим, вылечивает витилиго и лишай, а также лихорадку. Прими 3 драма (9 г) ее семян! Быстро послабит естество. И лучше всего запить уксусомедом.

Семена дыни очищают кишечник и усиливают половую потенцию. Если растолочь, извлечь млечный сок и дать при кашле, то поможет. Семена успокаивают боль в груди и вылечивают опухоли. Утоляют жажду, очищают печень, почки и мочевые пути. Семена делают обильным женское молоко. И чрезвычайно укрепляют половой член".

На Востоке говорят: "Дыня делает волосы блестящими, глаза молодыми, губы свежими, желания сильными, возможности переходящими в действия, мужчин желанными, а женщин прекрасными".

Авиценна рекомендовал для сведения обезображивающих

рубцов оспы употреблять отвар семечек дыни. Семена к тому же прекрасное средство против половой слабости (импотенции). Нужно высушить семечки, измельчить их в порошок и по чайной ложке съедать 3 - 4 раза в день.

Советовали есть свежую дыню, чтобы "усмирить" повышенную половую возбудимость. Это должны знать мужчины и женщины, имеющие чересчур повышенный темперамент.

Крестоносцы-монахи подарили римскому папе семена армянской дыни, из которой был выведен оранжевый, очень мясистый сорт канталупа, ныне самый распространенный в Европе.

Царь Алексей Михайлович очень хотел, чтобы под Москвой росли дыни, и имел "дынных дел мастеров". Интересно, что градусником этим мастерам служили собственные спины. Каждое утро они приходили в теплицу, имея в запасе еще две рубахи. Если в помещении спине было зябко, они укрывали дыни и надевали еще одну рубаху. Ежели и после этого было прохладно, надевали вторую рубаху и еще укутывали дыни. Так растили эти дивные овощи, одеваясь и раздеваясь, ублажая и радуя царя.

В настоящее время в нашей стране почти повсеместно в средней и южной зонах на бахчах растут дыни разных сортов, полученных путем длительной селекции.

Научитесь выбирать дыни по цвету, твердости кожуры и аромату. На кожуре дыни-канталупы может быть крупная "сетка", но может быть и ровная окраска - зависит от сорта. Выбирая дыню-канталупу, вы обязательно почувствуете ее чудесный сладковатый аромат. У спелой белой мускатной дыни кремово-желтая кожа и обычно имеется "шрамик" - пятнышко у цветочного конца слегка подается при нажатии.

Цвет мякоти тоже важен. Насыщенный цвет указывает на то, что в дыне много витамина А.

Очень важно правильно выбирать дыню. Если постучать по дозревшей, спелой дыне, будет глухой звук. Можно также поскрести ногтем кожуру: если без усилий появляется зеленая кожура, значит, дыня созрела и ее можно есть.

Дыни очень богаты кремнием, особенно поближе к кожице. Выбрасывая кожуру дыни, мы лишаем себя одного из самых важных микроэлементов. Как считают многие исследователи, без кремния нет красоты. Жизнь человека, его здоровье, тонкая регуляция физиологических процессов, оказывается, тесно связаны с кремнием. Он, воздействуя на твердые ткани, а также на кожу и волосы, помогает сохранять их щелочными.

После того как ткани становятся кислотными, мы заболеваем, и ни один врач не поможет - ни терапия, ни хирургическое

вмешательство. Без кремния ваш организм будет кислотным, а значит нежизнеспособным. Запомните, пока ткани организма остаются щелочными, с человеком все в порядке. Исключительно полезно включать в питание высокощелочную белую мускатную, или зимнюю, дыню.

Кремний замечательно влияет на кору головного мозга, или на ту часть мозга, которая думает и замечает. Он нужен нервам, стенкам кишечника, пищеварительному тракту, легким и всей системе внутренних органов.

Страдающим от нехватки кремния людям кажется, что они вот-вот умрут. Они не могут выносить шума, быстро устают, с трудом формулируют мысли, порой не могут вспомнить суть дела. И верно, чувствуют себя так, словно теряют рассудок. Человек, страдающий от кремниевого голодания, уверен, что его организм подкашивает какая-то болезнь. Когда человек говорит, что чувствует, будто руки его наверху, а ноги чуть ли не в подвале, значит, он страдает от кремниевого голодания.

В функции кремния входит подпитывать энергию мозжечка. Если вы чувствуете себя выжатым или перетрудившимся, съешьте дыню. Таково действие кремния, содержащегося в ней: держать в тонусе мозжечок и двигательные нервы. Когда в системе организма содержится нормальное количество кремния, мозг и нервы - выносливей и крепче. Кремний требует движения. Когда человек трудится, он лучше усваивает кремний. Когда же просто сидит, ездит в машине и при этом не гуляет, кремний усваивается плохо, и человек слабеет. Чтобы увеличить в организме содержание кремния, забудьте о жирах, крахмале и сахаре. Ешьте побольше дыни.

Установлено, что кремний стимулирует и биосинтез ДНК. Доказанным является то, что туберкулез, диабет, проказа, гепатит, гипертония, дизентерия, катаракта, ревматизм, артриты, язва желудка и злокачественные новообразования в определенной мере связаны с пониженным содержанием кремния в крови, тканях и органах, либо с нарушением обмена его соединений. При старении уменьшается количество кремнийорганических соединений в организме человека.

Плоды дыни содержат также (%): сахар - 16 - -18 (сахароза - 5,9, фруктоза - 2,4, глюкоза - 1 - 2), клетчатку - 0,2 - 0,9, гемицеллюлозу 0,2, крахмал - 0,1, пектиновые вещества 0,5, органические кислоты (лимонная, щавелевая, яблочная) - 0,1 - 0,5; витамины (мг%): С - 20 - 60, бета-каротин - 0,4, Е - 0,1, В6 - 20, В16 - 0,3, В1 - 0,04, В2 - 0,04, РР 0,4 и Вс (следы); минеральные вещества (мг%): в виде солей калия - 118, натрия - 32, магния - 13, фосфора - 12, железа - 1, кальция - 4, серы - 10, хлора - 35,

марганца - 35, меди - 47, фтора - 20, цинка - 90, летучие ароматические соединения.

Качественное и количественное сочетания биологически активных веществ и хорошая энергетическая ценность делают дыню незаменимым диетическим и лечебным продуктом.

Дыня в организме человека вызывает различное действие: антианемическое, антитоксическое, .глистогонное, мочегонное, общеукрепляющее, противокашлевое, проти-вомикробное, противоопухолевое, противоревматическое, противосклеротическое, седативное (успокаивающее), слабительное, тонизирующее.

С лечебной целью используют сырую свежую и сушеную мякоть, цельный свежеприготовленный сок, семена, кожуру.

Дыня - отличный поставщик дистиллированной воды, которая содержит самые лучшие микроэлементы. Многие думают, что пьют достаточно воды, но наш городской водопровод не может дать истинно чистой влаги. Дыни с их корневой системой добывают воду из самых глубинных, подземных запасов и подают ее к нашему столу в восхитительно вкусном "фруктовом" виде. Поэтому дыня прекрасное средство для омоложения организма, повышения его щелочности. Она отлично помогает очищению организма, выведению из него вредных шлаков. Из-за столь большого содержания воды растворимые минеральные вещества быстро попадают в кровоток и выводят вредные вещества из организма.

Мякоть дыни очень хорошо утоляет жажду, успокаивает нервную систему, положительно влияет на желудочно-кишечный тракт (при умеренно потреблении), полезна лицам, перенесшим болезни печени, и тем, кто страдает старческими запорами, рекомендуется при ишемической болезни сердца (стенокардии), нарушениях сердечного ритма (зксрасистолии, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии), атеросклерозе, недостатке внутренних жидкостей, соков (состояние после гриппа, после снижения высокой температуры), гипертонической болезни, водянке, желчнокаменной болезни, туберкулезе легких, болезнях почек, мочевого пузыря, анемии (малокровии), остеохондрозе, ревматизме, подагре, бессоннице, упадке сил, глистах, ожирении, онкологических заболеваниях, геморрое.

Наличие в мякоти дыни фруктозы, витаминов группы В, ионов железа, калия, магния обеспечивает хороший терапевтический эффект при лечении болезней системы кровообращения.

Пектиновые вещества, клетчатка, сахароза, органические кислоты способствуют улучшению моторной функции кишечника,

связыванию и выведению токсических веществ, усилению сокобразующей и соковыде-лительной функции печени, поджелудочной железы и желез желудочно-кишечного тракта.

Ощелачивая мочу, мякоть дыни не только изменяет условия осаждения солей и формирования песка и камней из уратов и оксалатов, но и способствует их разрушению и выведению.

При лечении различных заболеваний свежую мякоть дыни следует употреблять, начиная с 50 - 100 г один-два раза в день, и постепенно увеличивать количество до 200 - 300 г один-два раза в день (в промежутках между приемами пищи).

Неумеренное потребление может вызвать сильный понос и боли в желудке.

При сильном ожирении, печеночной и сердечно-сосудистой патологии можно рекомендовать разгрузочные дынные дни - до 2 кг мякоти в сутки, разделив всю массу на 5 - 7 приемов (по 200 - 300 г каждый).

Назначая больному дынную диету, следует разъяснить, что принимать дыню надо спустя 2 - 3 часа после еды, тогда усвоение ее организмом идет в наилучшем режиме.

Хорошим лечебным действием обладает и цельный свежеприготовленный сок дыни. В нем отсутствуют пищевые волокна, меньше органических кислот, и поэтому меньше наблюдается осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта. Назначают его по тем же показаниям, что и мякоть дыни: по 50 - 100 мл 2 - 3 раза в день между приемами пищи.

Следует соблюдать осторожность лицам, страдающим почечнокаменной болезнью (с выпадением фосфатов в щелочной моче), и при обострении желудочно-кишечного заболевания.

Дыня противопоказана при сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии и при других кишечных расстройствах. Ее нельзя употреблять со спиртными напитками, медом или запивать холодной водой. В этом случае возникает вздутие, кишечная колика и тяжелый понос. Дыню следует исключить из меню кормящих матерей. В противном случае у ребенка могут возникнуть тяжелые диспептические явления.

Полезно знать, что дыня, в отличие от арбуза, способна дозревать при хранении. А свойства вяленой и сушеной дыни полностью соответствуют свежей. Потому желательно овладеть умением вялить, сушить ее.

При хроническом кашле, заболеваниях горла, как противоглистное средство полезно пить сок дыни - по стакану 2 - 3 раза в день.

Водный настой и спиртовая настойка семян дыни - хорошее

глистогонное средство. Водный настой семян используют и как мочегонное средство при заболеваниях почек.

НАСТОЙ: 2 столовые ложки сухих измельченных семян залить 500 мл кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать всю дозу в течение дня как чай.

НАСТОЙКА: 100 г сухих измельченных семян залить 0,5 л спирта, настоять в темном месте при комнатной температуре три недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 25 - 30 капель 3 раза в день до еды.

При почечнокаменной болезни семена дыни хорошо измельчают в ступке или в кофемолке, к ним постепенно добавляют остывшую кипяченую поду, постоянно перемешивая взвесь ложкой. Полученная масса процеживается и употребляется по 1/2 стакана 2 - 3 раза в день до еды.

При женских белях: 100 г порошка семян дыни смешать с 60 г сухих измельченных листьев омелы белой и 60 г листьев скумпии. 2 столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде 10 минут, охладить, процедить. Пить по 1/4 - 1/3 стакана через два часа после еды.

При нефроциррозе, нефросклерозе: смешать в равных частях по объему измельченные семена дыни и листья толокнянки. 8 столовых ложек смеси залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, ночь, утром процедить. Пить по 1/2 стакана 4 - 5 раз в день.

При почечнокаменной болезни: 1 кг измельченных семян дыни залить 5 л воды и варить, пока не останется 3 л жидкости, охладить, процедить, остаток отжать. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Хорошо действует на сухую кожу молочко из дыни: свежеотжатый сок из мякоти смешивают 1:1:1 по объему с сырым молоком и минеральной водой, тщательно размешивают и протирают смесью лицо несколько раз в день.

Для нормальной и сухой кожи рекомендуют такую маску: 30 - 50 г кашицы мякоти дыни смешать со столовой ложкой куриного желтка и столовой ложкой сливок (сметаны). Если кожа жирная, то к столовой ложке кашицы добавить взбитый куриный белок. Нанести смесь на кожу лица, шеи и рук послойно. После подсыхания последнего слоя смыть теплой водой.

Хорошо очищает сухую кожу лица и придает ей упругость такой состав: столовую ложку сока дыни смешать с двумя столовыми ложками сока арбуза, добавить 3 - 4 капли масла арники горной. Очень полезно молодым людям. Для приготовления масла 4 столовые ложки цветков арники горной залить 200 мл растительного масла, настоять 1,5 месяца в темном

месте, периодически встряхивая, процедить. Хранить в темном прохладном месте.

* * *

Отвар мякоти дыни используют как наружное косметическое средство при угрях, для выведения веснушек и пигментных пятен.

Из мякоти дыни делают косметические маски: после умывания теплой водой нанести на лицо кашицу из мякоти, через 12 - 15 минут ее смыть, кожу лица высушить полотенцем и смазать питательным кремом.

ЛИМОН

Лимон - один из самых щелочных продуктов, - уроженец тропических лесов Юго-Восточной Азии, где он культивировался по крайней мере еще 2500 лет тому назад. "Ли-мунг" упоминается в древних китайских летописях.

Авиценна в лечебной практике очень широко применял лимоны для снятия токсикоза у беременных женщин. Составил рецептуру лечения гонореи у женщин, которая немного видоизменившись, дошла и до нашего времени. Знаменитый врачеватель считал, что сок лимона - одно из лучших средств для успокоения сильного полового возбуждения у женщин. "Снижает похоть и возвращает из ада", - писал он. По описаниям А.Бе-руни (X - XI вв.), лимон дубит желудок и укрепляет сердце. Мухаммад Хусейн Шерази утверждал, что лимон помогает при заболеваниях печени и желудка, при острых гепатитах, токсических поражениях печени и ги-поацидных гастритах, при инфекционных заболеваниях и сепсисе. Он рекомендовал лимоны при лечении бронхиальной астмы, ангины, как противоядное средство, особенно при укусах насекомых, а также для снятия синдрома похмелья. Однако он считал, что лимоны вредны при кашле и простуде. И в этом случае его мнение расходится с точкой зрения современной медицины. Лимон, вернее лимонная кислота, действительно первоначально вызывает учащение приступов кашля. Однако в последующем благодаря витаминам А, С, Р воспалительный процесс уменьшается. А черный чай с лимоном и медом предупреждает возникновение кашля. Чрезмерное употребление лимона натощак расслабляет кишечник. Исправить этот недостаток можно, добавив к нему сахар или мед.

С Востока пришла к нам методика лечения при помощи лимона аменореи (отсутствие менструации в течение шести месяцев и более), опущения матки, а также послеродовое очищение. Рецептура следующая: измельчить скорлупу пяти сырых куриных яиц, смешать С двумя-тремя мелко порезанными неочищенными лимонами без косточек (количество зависит от величины плода). Настаивать один день, периодически помешивая. Затем добавить 0,5 л водки, настоять 2 3 дня, время от времени встряхивая. Принимать по 50 мг 3 раза в день через 20 минут после еды. Курс - 3 - 6 месяцев. Это лекарство хорошо

помогает и при опущении желудка.

Амирдовлат Амасиаци пишет:

"Лучшим видом лимона является очень желтый и крупный. А тот, который сладкий, прекращает выделение желтой желчи и помогает при опьянении. Кислый лимон выводит веснушки. Если его сок ввести в глаза, то это придаст им блеск. Его корка способствует росту бороды, а сок останавливает рвоту. Он укрепляет желудок и способствует перевариванию пищи, выводит мелких и крупных глистов. Сироп из лимона помогает при лихорадках".

Столетиями во время эпидемии гриппа принимают лимонное масло: лимон на 1 минуту опустить в горячую воду, затем провернуть через мясорубку (вместе с цедрой, но без семян), добавить 100 г мягкого сливочного масла и 1 - 2 столовые ложки меда. Хранить и использовать как сливочное масло. В период эпидемии профилактически 6 - 8 раз в день съесть, намазав на кусочек черного хлеба.

Широкое распространение получил и восточный эликсир молодости, используемый при лечении и профилактике склероза: смешать в частях по объему 1:2:0,5 лимонный сок, мед, растительное масло. Принимать утром натощак по чайной ложке.

Компрессы из сока второй коры (заболони) ствола лимона считали весьма полезными при воспалении глаз.

Плоды лимона ели для снятия последствий неумеренного употребления алкогольных напитков.

На юге Египта, где распространены скорпионы и население часто подвергается укусам, обычно поступают так: разрезав лимон пополам, одну половину кладут на ужаленное место, а другую сосут, и действие яда нейтрализуется.

В России издавна при лечении головной боли применяли очень простое средство: очистив свежую лимонную корку диаметром 2 - 3 см от белой мякоти, прикладывали к виску влажной стороной. Через некоторое время под лимонной коркой образуется красное пятно, которое жгуче зудит, вскоре боль проходит.

Скарлатину, дифтерит и ангину лечили 30-процентным раствором лимонной кислоты. Им полоскали горло каждый час в течение дня. Этот способ хорошо помогает в начальной стадии заболевания. Если лимонной кислоты нет, можно 2 - 3 ломтика лимона очистить от кожуры и один за другим сосать, положив поглубже к горлу, а потом глотать. И так каждый час, пока не станет легче.

Прекрасное средство от малярии: лимон нарезать мелкими кусочками и залить стаканом воды. Варить, пока вода не выкипит

наполовину, отвар процедить. Добавить столовую ложку водки и снова довести до кипения, всыпать 50 мг хинина в порошке, тщательно размешать, охладить. Выпить утром натощак всю порцию сразу, и так 3 - 4 дня. Утверждают, что трех лимонов и трех дней лечения хватает, чтобы излечить Малярию, если к тому же в течение дня съедать один лимон с цедрой.

Доктор П.М.Куреннов рекомендует старинное народное средство от чахотки:

"Когда в России наступает весна или осень, чахотка пожинает обильную жатву, многие страдающие этой болезнью хватаются за это средство, как утопающий за соломинку. Его называют кальциевой настойкой, или кальциумитом.

Очень часто при чахотке в организме больного не хватает кальция. Введение его непосредственно в кровь весьма болезненно. Кроме того, кальций лучше усваивается организмом вместе с какой-нибудь пищей.

Чтобы приготовить кальциумит, требуется 10 лимонов, 6 штук яиц, 300 г липового меда, 3/4 стакана коньяка. Способ приготовления: 6 яиц, целых и свежих, положить в банку (яйца должны быть непременно с белой, а не желтой скорлупой). Выжать сок из лимонов и залить им яйца. Банку со смесью поставить в прохладное, сухое и темное место, но не в холодное, покрыв ее марлей и обернув темной бумагой. Держать до растворения яичной скорлупы, что обычно происходит через 5 - 8 дней. По истечении этого срока подогретый до состояния текучести мед остудить и добавить в смесь, затем влить коньяк.

Перелить лекарство в темную (обязательно) бутыль, которую хранить в прохладном и темном месте, так как свет растворяет кальций.

Доза: 3 раза в день по десертной ложке сразу после еды.

Кальциумит в двухдневный срок уничтожает все прыщики и кожный зуд. Доза та же, что и при лечении чахотки.

Две-три недели спустя после приготовления калъциумит портится. Его надо выбросить и приготовить новый состав".

При туберкулезе легких после каждой еды рекомендовали проглатывать сырой желток с лимонным соком. Есть же больным надо часто, самое лучшее каждые два часа.

При запорах, особенно в тех случаях, когда мышцы желудочно-кишечного тракта стали чрезмерно вялыми и как бы атрофировались, так как отвыкли от нормальной работы, хорошо помогают очистительные клизмы. Для этого достаточно одного стакана воды с соком половины лимона.

Старинное народное средство от мозолей: распарив ноги в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к мозоли корку

лимона с небольшим количеством мякоти на ней, лучше всего небольшую "горбушку" лимона. Через 4 - 5 дней мозоль должна сойти полностью.

Страдающему судорогами ног полезно утром и вечером смазывать соком свежего лимона подошвы. Не ходить и не надевать обувь до тех пор, пока лимонный сок не высохнет. Средство очень простое, а главное - доступное. Курс лечения - не больше двух недель. Тысячи страдальцев избавились так от судорог в ногах.

В плодах лимона содержатся (%): белки - 0,9, жиры - 0,1" сахара - 2,06 - 6 (глюкоза - 0,8, фруктоза - 0,61, сахароза - 0,74), органические кислоты - 5,75 - 8, главным образом, лимонная - 5,75, пектиновые (желирующие) вещества - 0,5, клетчатка - 0,8, гликозиды различного строения, эфирное масло, фитонциды, ситостерин.

Содержание витаминов (мг%): С - 45 - 140, В1 - 0,04, В2 - 0,02, В6 0,06, В16 - 0,2, РР - 0,1, Е - 0,2, бета-каротин - 0,01. Минеральные, вещества (мг%): калий - 163, кальций - 40, магний - 12, натрий - 11, сера 10, фосфор - 22, железо - 0,6.

В лимонном соке самое большое количество (из всех фруктов) цитрина, который в сочетании с аскорбиновой кислотой укрепляет и делает эластичными стенки мелких кровеносных сосудов, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах.

В кожуре плодов 0,4 - 0,5% эфирного масла, которое на 90% состоит из лимонена и 4 - 7% спирта гераниола и его альдегида - цитралли. Лимонное эфирное масло еще включает в себя пинен, камфен, фел-ландрен, метилгентеном, октил, нонилальдегиды, дитронеллол, терпениол и др. В кожуре также содержатся флавоноидные гликозиды - 0,3%, фурокумари-ны, ситостерин, пектиновые вещества, флавоноиды (рутин), витамины А, ВI, С (до 140 мг%), Д, РР. В листьях обнаружены эфирное масло - 0,24%, витамин С - 55 - 884 мг%, витамин Р. В семенах плодов есть эфирное масло и горькое вещество лимонен, в ветках эфирное масло - 0,09 - 0,24%, кора содержит гли-козид цитронитина - цитронин.

Богатое количественное и качественное сочетание биологически активных веществ в плодах лимона и листьях делает его незаменимым профилактическим и лечебным средством.

Плоды лимона, листья, кора вызывают в организме человека различное действие: антисептическое, антиартритическое, антитоксическое, антианемическое, ветрогонное, гипотензивное, глистогонное, активирует лейкоциты в системе защиты

организма, бактерицидное, освежающее, жаропонижающее, кровоочистительное, кровоостанавливающее, ощелачивающее, мочегонное, тонизирующее для вегетативной нервной системы, кардиотоническое, противорвотное, противозудное, противоядное, противоревматическое, противоподагрическое, противосклеротическое, противоцинготное, реминерали-зующее, тонизирующее вены, улучшающее секрецию желудка, печени и поджелудочной железы, сахаросни-жающее, капилляроукрепляющее.

Препараты из плодов, листьев, ветвей, коры лимона применяют при лечении и профилактике анемии, астении, бессонницы, повышенной нервной возбудимости, головных болей, бронхиальной астмы, варикозного расширения вен и рвоты при токсикозах, связанных с беременностью, гипо- и авитаминозов, водянки, гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока, метеоризма, запоров, геморроя, дизентерии, поносов, кишечных паразитов, диспепсии, болезней печени и желчных путей, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, различных инфекционных заболеваний, кожных болезней, мочекаменной болезни, кровотечений (желудочных, носовых, из десен и других органов), при недостатке внутренних жидкостей, соков (состояние после гриппа, после снижения высокой температуры), нарушениях минерального обмена и работы поджелудочной железы. Они полезны при стоматите, глоссите, ожирении, блефарите, отите, онкологических заболеваниях различной локализации, цинге, флебитах и сахарном диабете.

Самые лучшие лимоны - с масличной, хорошей кожицей и тяжелые для своего размера. Такой лимон - очень сочный, с минимальным количеством косточек. Следует выбирать плод насыщенно-желтого цвета, крепкий, но не жесткий на ощупь. Сморщенные, толстокожие и грубокожие плоды или же мягкие и дряблые на ощупь могут быть сильно перезревшими, иссохшими, механически поврежденными или с гнилой мякотью. Как правило, лимоны сами не опадают на первом году жизни. Если их не срезать до зимы желтыми, они снова начинают зеленеть весной. Летом их кожура очень утолщается. Осенью она снова желтеет, как бы поспевает вторично. Но двухлетние плоды, несмотря на величину, имеют меньше лечебных и вкусовых свойств, то есть содержат меньше витаминов и других биологически активных веществ. Поэтому не гонитесь за большими толстокожими плодами, они могут быть старыми. Надо учитывать и то, что, как правило, лимоны срывают еще зелеными, со спелыми их нельзя даже сравнивать по лечебным свойствам.

Лимоны и препараты, приготовленные на их основе,

нетоксичны и не наносят какого-либо вреда здоровым лицам, однако, они совсем не полезны больным гипер-ацидной (повышенная кислотность желудочного сока) формой гастрита, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. У этих больных лимон, еще больше повышая секрецию желудочного сока, вызывает изжогу, сильные спастические боли и даже рвоту. Такие люди могут употреблять лимоны в небольшом количестве (1 - 2 дольки) с чаем и только после еды.

Народная медицина рекомендует при лечении и профилактике перечисленных ранее заболеваний есть побольше лимонов, можно с кожурой. С этими же целями полезно пить лимонный сок: курс лечения с прогрессивным дозированием - от 1/2 до 10 - 12 лимонов в день с последующим постепенным уменьшением; продолжительность его - 4 - 5 недель. Затем следует употреблять 1 - 2 лимона ежедневно. Гипертоникам обычно на один прием рекомендуется мякоть половины (30 - 50 г) или одного (70 - 100 г) лимона вместе с кожурой 3 - 4 раза в сутки. Больных сахарным диабетом лечат свежими лимонами по этой же схеме.

При гипертонической болезни, бессоннице, повы-имнной нервной возбудимости полезен сок лимона с медом. В стакане воды "Нарзан" или "Боржоми" растворить столовую ложку меда и сок половины лимона и пить утром натощак мелкими глотками в течение 10 - 15 дней.

При различных кожных заболеваниях больным в первый день лечения рекомендуют пить сок из 5 лимонов в несколько приемов, во второй день - из 10 лимонов, и так дойти до 25 лимонов. Потом пить сок, уменьшая количество лимонов ежедневно в обратном порядке, закончить лечение 5 лимонами. Лучше всего пользоваться при этом соломинкой, чтобы не портить зубную эмаль, и всегда после этого полоскать рот. Лимоны помогают при самой упорной экземе.

При начинающейся ангине следует медленно жевать сырой лимон, особенно кожуру. После этого 1 час ничего не есть, что дает возможность биологически активным веществам лимона воздействовать на воспаленные слизистые оболочки горла. Эту процедуру полезно повторять через 3 часа.

Свежевыжатым соком лимона полезно смазывать дифтерийные налеты в горле 5 - 6 раз в день. Сосать ломтики лимона в течение дня.

Лимонад (кусочки свежего лимона в воде или лимонный сок из одного плода на полстакана воды) - эффективное жаропонижающее средство. При первых признаках простуды выпейте стакан теплого лимонада, им также полезно полоскать

горло при ангине, дифтерите, фарингите и других воспалительных заболеваниях слизистой оболочки.

Действенное средство для очищения сосудов и поддержания нормального артериального давления, а следовательно, для предупреждения стенокардии, инфарктов, инсультов: взять 2 средних лимона и 2 апельсина, разрезать на части, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с 2 столовыми ложками меда, настоять в плотно закрытой стеклянной банке сутки при комнатной температуре и поставить после этого в холодильник. Принимать по 2 - 3 чайные ложки с чаем или перед едой.

От поражения десен и зубов можно уберечься, если чистить зубы утром и вечером лимонным соком (если, конечно, нет выраженного разрыхления десен). Для этого намочить зубную щетку водой и выдавить на нее немного лимонного сока.

Сок небольшого лимона и желток свежего куриного яйца, добавленные в стакан апельсинового сока - это и превосходное мягкое слабительное, и очень питательный напиток.

Эффективный рецепт против гриппа: испечь лимон в духовке в течение 20 минут, затем разрезать его пополам и отжать половинку испеченного лимона в стакан горячей воды. Пейте этот напиток каждые 30 минут, пока не прекратится лихорадка и не снизится температура.

Выпивая сок 1 лимона в смеси с 1/2 стакана горячей воды несколько раз в день и 1/2 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного сока 3 - 4 раза в день, можно добиться исчезновения песка и камней в почках и мочевом пузыре в течение нескольких дней или недель (в зависимости от размера камней).

Для изгнания песка и камней из печени и желчного пузыря рекомендуется следующая методика: взять 1 /2 л оливкового масла и 1/2 л тщательно процеженного лимонного сока. Через 6 часов после приема пищи, строго по часам, каждые 15 минут пить по 4 столовые ложки оливкового масла, немедленно запивая столовой ложкой лимонного сока. Когда все оливковое масло будет выпито, залпом допить остаток лимонного сока. В процессе лечения возможна отрыжка маслом. Если лимонный сок пить сразу за маслом отрыжка будет незначительной, и этого не следует бояться. Через несколько дней после начала лечения камни станут безболезненно выходить.

Перед ожидающимся застольем, чтобы не захмелеть, выпейте чашку хорошо заваренного черного или зеленого чая или кофе с лимоном. После вечеринки эту процедуру можно повторить. Легкое опьянение быстро проходит.

При простудных заболеваниях эффективно такое средство: в течение 10 минут варить в воде на медленном огне 1 лимон, разрезать его и отжать сок в стакан. Добавить к нему 2 столовые ложки глицерина, тщательно размешать и влить мед, чтобы стакан стал полным, и вновь все тщательно размешать. При сильном и частом кашле принимать по 2 чайные ложки смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь. Если кашель сильный, но редкий и сухой - по чайной ложке до и после завтрака, обеда, ужина и обязательно перед сном. По мере уменьшения кашля сокращать прием смеси.

При простудных заболеваниях: сок 1 лимона, столовую ложку меда и 2 свежих куриных яйца тщательно смешать друг с другом, добавить стакан прохладной кипяченой воды и вновь хорошо смешать. Пить в течение дня мелкими глотками по 2 - 3 столовые ложки каждый час.

При болезнях горла, ангине: выжать сок из лимонов в несколько серебряных рюмок, сутки настаивать в темном месте при комнатной температуре, периодически помешивая. Взрослым принимать по столовой ложке каждый час; детям - по чайной ложке каждый час. При больных почках это средство не принимать. Курс лечения - неделя. При необходимости можно повторить через 2 недели.

Несколько общих советов

Как сделать кожу эластичной и упругой? Для этого необходимо много цинка и витамина С. Мой совет: на протяжении дня грызите тыквенные семечки. Для снабжения организма витамином С надо, чтобы в вашем меню всегда были овощи и фрукты по сезону. Не доверяйте еле до надписям на этикетках: "Богат витамином С", "Обеспечивает суточную потребность в витамине С" и т.п. Во многих продуктах, которые мы покупаем в магазине, витамин С когда-то присутствовал. Но в бутылках и банках эти молекулы, несущие жизнь и радость, давно уже исчезли. Однако, многие люди считают, будто с помощью этих соков они обеспечивают свою потребность в витаминах, и отказываются от свежих овощей и фруктов. Нет ничего удивительного, что их кожа становится все более сухой и дряблой. Надежный помощник в этом деле - мякоть тыквы и морковь, богатые витамином А.

Цвет волос, будь то каштановый, черный, светлый или рыжий, лучше сохраняется и даже восстанавливается, если обогатить пищу цинком. Этот микроэлемент ведет в тканях кожи борьбу с медью - основной причиной седых волос. Если в течение месяца питаться продуктами, полностью лишенными цинка, то каждое новое огорчение добавит вам еще одну прядь седых волос.

Когда проблемы накладываются на дефицит цинка, то следствием является повышенная нагрузка на нервную систему, а также поседение и выпадение волос.

Для пигментации волос необходимы витамины группы В: Вб, фолиевая и пантотеновая кислоты. Те, кто полностью отказывается от сахара и сладостей, а по утрам съедает один стакан молотых семян тыквы, смешанных с кашей из мякоти тыквы, и столовой ложкой лимонного сока, могут приостановить процесс поседения и даже восстановить цвет уже поседевших волос. Своим красивым блеском наши волосы обязаны сере, которая содержится в цистеине и метионине. Употребляя смесь семян и мякоти тыквы, сок лимона, свежие желтки деревенских куриных яиц (четыре яйца в неделю), вы заметно оздоровите ваши волосы. В 100 г яичного желтка содержится 165 мг чистой серы, которая на 91% связана с аминокислотами - цистеином и метионином. Не надо бояться натуральных свежих яиц: при здоровой полноценной пище без рафинированного сахара и сладостей они скорее снизят, чем поднимут уровень холестерина в крови. Немаловажен и такой факт: при выполнении этих рекомендаций исчезнет перхоть, а на деревянной расческе после причесывания почти не остается волос.

От кровоточивости десен можно избавиться без всяких проблем, если дважды в день выпивать выжатый из лимона сок. Эффективность этого способа возрастает во много раз, если съесть лимон целиком. Если зубы шатаются или поражены кариесом, а десны атрофированы, воспалены или гноятся, необходимо дважды в день съедать пор 150 г творога с лимоном.

Чем старше человек, тем более он подвержен парадонтозу. В иммунной системе наблюдается дефицит так называемых нейтрофилов - белых кровяных телец. Их нехватка сказывается в первую очередь на пародонте соединительной ткани, в которой крепятся зубы. Большие дозы витамина С в течение 20 - 40 минут восстанавливают количество нейтрофилов. При оченк сильном поражении десен и зубов одних только свежих овощей и фруктов будет недостаточно, так как болезни зубов свидетельствуют о большом дефиците витамина С в организме. Поэтому надо сначала позаботиться о создании солидных резервов витамина С. Полезно 4 раза в день принимать по 0,5 г купленной в аптеке аскорбиновой кислоты (витамин С). Улучшение проявится уже через несколько дней.

Всем, кто хочет иметь здоровые, крепкие зубы и не обращаться к дантистам, необходимо употреблять в пищу свежие овощи и фрукты, решительно отказаться от быстрорастворимых углеводов - макаронных изделий, очищенного риса,

рафинированного сахара, всевозможных сладостей. Тем, кто ест много салатов, овощей, фруктов, полезно включать в свой рацион фасоль, горох, соевые бобы, различные зерновые. Съедаемый сахар ведет к быстрому размножению во рту миллиардов бактерий, вызывающих кариес. Без углеводов эти бактерии погибают под воздействием веществ, содержащихся в слюне. Излишнее потребление сладостей вызывает нарушения в обмене веществ.

Еще один важный совет. Тот, кто каждый день ест Понемногу творога с лимоном, должен одновременно употреблять неочищенные зерна злаков, семена тыквы, подсолнечника и орехи - в них содержится много фосфора, так необходимого для зубов и костей.

Новейший совет для желающих похудеть: поздно вечером, перед отходом ко сну, съешьте кусочек мяса, рыбы или птицы, весом не более 30 г, вместе с лимоном. Кто не сумеет осилить целый лимон, может выпить сок из него. Строгие вегетарианцы могут заменить мясо творогом или продуктами из фасоли, гороха, сои. На следующее утро полезно съесть целиком еще один лимон, поскольку содержащиеся в нем биофлавины усиливают действие витамина С. Пусть лимон даже очень кислый, но его очищающее и успокаивающее действие на организм очень велико.

* * *

При остром бронхите: 2 лимона смолоть с коркой, но без семян, смешать с 300 г сахарного песка и 0,5 л пива, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, периодически помешивая. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При лечении ангины: столовую ложку измельченных веток или ягод ежевики или малины залить 1,5 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить, добавить сок половины лимона и пить горячим мелкими глотками.

Чтобы уберечься от гриппа, бывая в контакте с больными, надо ломтик лимона положить за щеку и перекладывать его языком из стороны в сторону, пока не прекратится интенсивное выделение слюны.

Сильное мочегонное средство - смесь лимонного сока с кашицей хрена, особенно хорошо помогает при отечности и водянке. Полезна при лечении бронхиальной астмы, женских белей, бронхита, глухоты, гриппа, малярии, пневмонии, ринита, свищей, сенной лихорадки, тромбозов, туберкулеза легких.

Как правило, самые удовлетворительные результаты получаются при употреблении смеси кашицы двух-трех лимонов

и 150 г кашицы хрена. Принимать по чайной ложке 2 - 3 раза в день до еды.

Глистогонное средство: размельчить кожуру, мякоть и зернышки одного лимона, залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, добавить мед по вкусу, процедить, остаток отжать. Выпивать перед сном. При острицах - зерна лимона измельчить в порошок и смешать 1:2 по объему с медом. Принимать по 1 - 2 столовые ложки каждое утро натощак до полного излечения.

Чтобы избежать беременности, полезно вводить во влагалище перед половым актом ломтики лимона. Это средство можно применять 2 - 3 недели, заменив его потом другим контрацептивом.

Очень эффективное средство от ревматизма: вскипятить 1 литр воды, добавить 3 чайные ложки белой английской соли, четверть чайной ложки виннокаменной соли. Три лимона с цедрой, но без косточек, нарезать ломтиками, добавить в раствор соли и настаивать 12 часов. Пить по стакану натощак каждое утро, предварительно взбалтывая смесь. Кроме того, при ревматизме весьма полезен сок 1/2 - 1 лимона с 1/4 стакана горячей воды, принимаемый ежедневно натощак.

При начальных формах гипертонии, женских заболеваниях, увеличении щитовидной железы рекомендуют натереть лимон с кожурой, но без семян, смешать 2:1 по объему с сахарным песком. Принимать по чайной ложке 3 раза в день до еды.

Самый упорный кожный зуд при различных заболеваниях кожи излечивается втиранием в кожу кашицы мякоти лимона (не смывать).

При лечении и профилактике склероза сосудов: измельчить в кашицу головку чеснока и один плод лимона с кожурой, но без семян, залить 1 л горячей воды, настоять в плотно закрытой посуде при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

При рвоте у беременных полезно прикладывать к подложечной области в виде горчичников свежеразрезанный лимон как отвлекающее средство.

При лечении и профилактике ожирения: чайную ложку сухих измельченных цветков ромашки аптечной и 1 - 2 нарезанных кружка лимона залить 1/2 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, ночь, утром процедить через многослойную марлю. Принимать всю дозу мелкими глотками.

При болях в желне выводящих путях, сопровождающихся тошнотой, тяжестью из-за употребления жирной пищи, полезно выпить сок 1 /2 лимона, в котором растворена 1/2 чайной ложки

пищевой соды.

При сердцебиении на нервной почве: натереть на мелкой терке 0,5 кг лимонов с кожурой, но без семян, смешать с 0,5 кг меда и порошком из 20 ядер абрикосов. Принимать утром и вечером по столовой ложке до еды.

При лечении и профилактике гипертонической болезни: смешать стакан свежего морковного сока, стакан сока хрена, стакан меда и сок одного лимона. Состав перемешать деревянной ложкой в эмалированной кастрюле, переложить в литровую банку и хранить ее закрытой в нижнем отделе холодильника. Перед приемом хорошо взбалтывать. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за час до еды, либо спустя 2 - 3 часа после еды. Курс лечения 45 дней. При необходимости курс можно повторить через месяц перерыва. Сок хрена готовят следующим образом: стакан тертого на мелкой терке хрена залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде 36 часов, процедить, остаток отжать.

Для укрепления сердечной мышцы: смешать измельченные через мясорубку по 250 г ядер грецкого ореха, изюма, кураги и 1 лимона, добавить 250 г меда. Принимать по столовой ложке 3 раза в день после еды.

При гипертонической болезни: взять 2 лимона, ядра от 50 штук грецких орехов, 0,5 кг изюма. Все компоненты, лимоны с кожурой, но без семян, пропустить через мясорубку, тщательно перемешать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день после еды.

Второй вариант: добавить к перечисленным компонентам 0,5 кг кураги, мякоть одного грейпфрута и 400 г меда с цветочной пыльцой.

При стенокардии: два листа алоэ 3 - 5-летнего возраста срезать ниточкой и выжать сок с помощью соковыжималки (перед этим растение не поливать 5 - 7 дней), добавить сок двух лимонов среднего размера и 500 г меда. Все тщательно смешать деревянной ложкой в эмалированной кастрюле и переложить в стеклянную банку. Держать ее закрытой в нижней части холодильника. Перед приемом перемешивать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за час до еды. В зависимости от самочувствия, в течение года провести 3 - 4 курса с перерывом в Один месяц.

При увеличении печени: три разрезанных лимона залить стаканом кипятка, настоять, укутав, ночь, процедить. Утром выпивать натощак.

При лечении и профилактике гипотонии (пониженное артериальное давление): шесть лимонов среднего размера

пропустить через мясорубку с кожурой, но без семян, переложить в трехлитровую банку, влить 1 литр холодной кипяченой воды (лучше дистиллированной). Настоять в закрытой банке в холодильнике 36 часов, затем добавить 0,6 кг жидкого меда, тщательно перемешать и вновь настоять в холодильнике 36 часов, периодически встряхивая. Принимать по 50 г 3 раза в день за 30 - 40 минут до еды. Если эффект незаметен, спустя 2 - 3 недели курс повторить.

При лечении и профилактике сердечной недостаточности: смешать в равных частях по объему сок лимона, мед и измельченные на мясорубке ядра грецких орехов. Хранить в закрытой посуде в холодильнике. Перед приемом перемешивать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, либо после еды. При необходимости курс можно повторить через 3 - 4 недели перерыва, а в течение года принять 3 - 4 курса с перерывом между ними в один месяц.

При лечении и профилактике бронхиальной астмы, туберкулеза легких: в широкую посуду нарезать 7 лимонов и сверху положить 3 свежих домашних куриных яйца целыми, поставить посуду в прохладное темное место. Каждый день добавлять столько же лимонов и яиц. Количество уложенных лимонов довести до 49 штук, яиц - до 21. Через день после этого залить содержимое 3 литрами меда и поставить в погреб или нижнюю часть холодильника на один месяц.

Процедить и принимать по столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды - одну неделю. Перерыв - две недели. Три недели вновь принимать лекарство. Так в течение года, пока состав не кончится.

При болезнях легких и бронхов: три лимона с кожурой, но без семян, пропустить через мясорубку, смешать с 300 г кашицы листьев алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 500 г меда, 200 г вина типа "Кагор", кашицей из ядер 20 грецких орехов. Все тщательно смешать в эмалированной посуде деревянной ложкой. Принимать как рассасывающее средство по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При опущении матки и для ускорения послеродовых очищений: измельченную скорлупу 5 свежих сырых куриных яиц смешать с 9 мелконарезанными с кожурой, но без семян, лимонами, настоять 4 дня, периодически помешивая деревянной ложкой, затем добавить 0,6 л водки, настоять сутки, процедить, остаток отжать. Принимать по 50 г 3 раза в день за 15 минут до еды.

При лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки: смешать в стеклянной банке сок двух лимонов среднего размера,

0,5 кг меда, 0,5 л оливкового масла. Хранить в плотно закрытой посуде в прохладном месте, перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 - 40 минут до еды. желудочные боли обычно прекращаются на 4 - 5 день. Курс лечения повторить через 3 - 4 недели.

Данное средство обладает исключительно высокой эффективностью. Независимо от наличия или отсутствия болей, ежегодно в конце осени и начале весны необходимо повторять лечение.

При лечении холецистита, гепатита, цирроза печени: четыре лимона среднего размера (с двух лимонов срезать кожуру) пропустить, без семян, через мясорубку, смешать деревянной ложкой с 1 кг меда и 200 мл оливкового масла. Хранить в плотно закрытой стеклянной банке в нижнем отделении холодильника. Перед приемом вновь перемешивать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 - 40 минут до еды. В течение года необходимо 3 - 4 курса.

Для приготовления желчегонного средства необходимы сок лимонный - 0,5 л, холодная кипяченая вода - 0,5 л, карловарская .соль - 100 г, глицерин медицинский очищенный - 100 г.

В эмалированную кастрюлю налить воды и растворить в ней карловарскую соль, а затем постепенно вливать сок лимона, помешивая деревянной ложкой. Когда реакция пройдет, добавить 100 г глицерина. Лекарство перелить в темные бутылки и хранить в холодильнике. Принимать во 1,5 столовой ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

При трахоме: гигроскопической ватой обмотать конец деревянной тонкой палочки и, опустив ее в сок лимона, смазывать веки. Вначале один раз в день 2 - 3 дня подряд. Затем смазывать не только снаружи, но и внутреннюю поверхность, осторожно оттягивая веки. После этого больной должен поморгать. Курс лечения - одна неделя.

Если ребенок худой и слабо набирает вес, часто простужается и болеет, необходимо приготовить общеукрепляющее средство: пропустить через мясорубку 2 лимона без семян, 200 г листьев алоэ и 200 г ядер грецких орехов. Добавить 200 г сливочного масла и 200 г меда. Давать ребенку по десертной ложке 3 раза в день после еды.

При лечении и профилактике злокачественных новообразований: один лимон мелко нарезать, смешать со 100 г медицинского глицерина и добавить 0,5 л минеральной воды. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. После пяти курсов лечения сделать перерыв на 5 месяцев. Затем все повторить.

Для профилактики доброкачественных и злокачественных опухолей: два лимона среднего размера, порезанных с кожурой, поместить в трехлитровую банку, добавить в смесь измельченные курагу, инжир (предварительно на час замоченные в холодной воде) и молодые ядра грецких орехов - все три компонента взять в равных частях по весу. Тщательно перемешать и залить жидким медом. Эту вкусную и полезную смесь употреблять по 1 - 2 столовые ложки 3 раза в день до еды, полив предварительно кефиром.

При лечении и профилактике злокачественных опухолей: мелко нарезать белый репчатый лук, посыпать его сахарным песком, полить лимонным соком, настоять в закрытой посуде 1 час. Употреблять с чем угодно без ограничений.

При воспалении суставов и полиартрите-. 4 лимона (без косточек) и 3 головки чеснока пропустить через мясорубку. Смесь положить в трехлитровую банку, обернутую черной бумагой или материей, и влить туда 2 литра холодной кипяченой воды. Плотно закрыть и поставить в холодильник на 5 суток, периодически встряхивая. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Оставшийся в банке осадок залить 1 литром холодной кипяченой воды и выдержать 2 дня, периодически встряхивая. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.

При атонии желудка, спазмах и отсутствии аппетита, болях в поджелудочной области, тошноте и отрыжке полезно принимать внутрь 6 - 7 раз в день по 1/2 чайной ложки кашицы корочки лимона, растертой с сахаром или медом. Прекрасно помогает и такое средство: измельченную корочку двух-трех лимонов залить 1 литром натурального белого или красного вина, настоять в темном месте неделю, периодически встряхивая, процедить. Принимать до и после обеда и ужина по 2 столовые ложки. Приятная и полезная вещь.

При хроническом геморрое два дня ежемесячно (зимой-весной) через каждые 2 часа выпивать по столовой ложке лимонного сока или съедать по кусочку лимона 7 - 8 раз в день.

При болезнях желчного пузыря каждое утро в течение 3 дней съедать натощак 1 лимон без кожуры и семян, перемолотый на мясорубке, добавив 1/2 чайной ложки соды. Этот рецепт годится даже при повышенной кислотности желудочного сока и язве желудка.

При желчнокаменной болезни на протяжении 3 дней натощак выпивать смесь: желток одного куриного яйца растереть с чайной ложкой лимонного сока, добавить столько же коньяка и сахарного песка; постепенно ввести в эту смесь 1/2 стакана оливкового

масла. Пить маленькими глотками на протяжении 30 минут. Затем лечь на правый бок, подложив грелку, приблизительно на 1 час. Камни выходят безболезненно с калом.

При болезни Боткина, пройдя лечение в стационаре, дома на протяжении 2 - 3 недель ежедневно выпивать по стакану прохладной кипяченой воды с 5 - 6 каплями сока лимона и чайной ложкой магнезии.

Очень хороший рецепт: с лимона снять цедру, EI Сушить, хранить в картонной коробке. Принимать 1/2 чайной ложки порошка 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая 1/2 стакана медовой воды. Данное средство увеличивает диурез и заставляет работать самые "ленивые" почки.

Доступный способ безболезненного дробления и выведения камней из почек и мочевого пузыря: в стакан холодной кипяченой воды добавить сок 1/3 лимона. Это количество смеси разделить на три части, пить утром натощак, в обед и вечером после еды. Курс лечения - 10 дней. В последующие 10 дней выпивать по стакану холодной кипяченой воды, но с соком уже 1/2 лимона в день. Кроме того, 2 раза в неделю в течение всего курса лечения 1 раз в день принимать смесь из 60 г растительного масла и сока 1/2 лимона. Через 18 - 20 суток рассыпавшиеся камни начинают выходить.

С этой же целью рекомендуют следующую методику лечения: три-четыре дня овощной диеты, затем три дня голодания. Ежедневно выпивать до 12 стаканов горячей воды, добавляя в каждый сок 1/4 лимона. Очень мягко и безболезненно выходят камни.

Камни мочевой кислоты можно растворить лимонным соком. В течение дня, не спеша, выпить сок из шести лимонов. Этот день провести в постели, желательно с грелкой в ногах, укрывшись легким теплым одеялом.

Одышка излечивается так: 5 лимонов с кожурой, но без семян, и 5 головок чеснока смолоть на мясорубке, добавить 0,5 л меда. Смесь настаивать в закрытой банке неделю, периодически встряхивая. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день, делая перерывы между ложками по 1 минуте и максимально задерживая смесь в полости рта. Дни лечения не пропускать. Этого состава хватит на месяц. Если одышка отягощена преклонными годами, то количество компонентов необходимо увеличить вдвое (10 лимонов, 10 головок чеснока, 1 литр меда).

Прекрасное средство от одышки и для омоложения крови, особенно для тучных людей с дряхлым организмом: 400 г чеснока размолоть, выжать сок из 24 лимонов. Сделать смесь и положить ее в банку с широким горлом, сверху завязать легкой, прозрачной

тряпочкой и настаивать 24 дня. Перед приемом тщательно взбалтывать. Принимать перед сном чайную ложку этой смеси на 1/2 стакана воды, предварительно размешав. Примерно через 10 - 14 дней исчезает усталость, сон укрепляется, появляется бодрость.

Начинающуюся бронхиальную астму можно попытаться лечить и так: скорлупу 10 сырых куриных яиц подсушить и растереть в порошок. Сок 10 лимонов смешать с этим порошком. Поставить в темное место. Через 10 дней процедить через марлю, добавить туда 10 желтков куриных яиц, взбитых с 10 столовыми ложками сахарного песка, и влить 0,5 л коньяка. Все тщательно перемешать. Пить по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Желательно приготовить две порции - этого будет достаточно для курса лечения.

При бронхиальной астме можно посоветовать такой рецепт: взять 2 стакана сока моркови, 2 стакана сока свеклы, 2 стакана сока черной редьки, 2 стакана сока клюквы, 1 стакан сока алоэ (возраст от 3 до 5 лет, за неделю до срезания листьев растение не поливать). 10 лимонов с кожурой, но без семян, пропустить через мясорубку, смешать с 200 г спирта и 500 г сахарного песка. Все ингредиенты слить в стеклянную посуду и поставить на 20 дней в темное место, периодически помешивая деревянной ложкой. Затем смесь процедить, остаток отжать. Принимать по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды строго по часам.

При зубной боли: взяв по столовой ложке кашицы лимона и сухой измельченной травы шалфея, залить смесь стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Настоем полоскать полость рта каждые 30 минут. Процедура должна продолжаться около 5 минут.

При лечении аллергии: хорошо вымытые свежие куриные яйца варить 5 минут, охладить, снять скорлупу, высушить ее на воздухе и тщательно измельчить в ступке. Принимать по 1/4 чайной ложки яичного порошка, смешанного со столовой ложкой свежеприготовленного лимонного сока, 3 - 4 раза в день в течение одного-трех месяцев.

"Чистка" кишечника, печени, сердечно-сосудистой системы настойкой семян лимона: 15 - 17 измельченных высушенных семян залить 1/2 стакана спирта или стаканом водки. Настоять 7 дней в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая. Принимать по столовой ложке в 19 - 20 часов, после еды. Чем больше лет больному, тем дольше ее надо пить.

При лечении и профилактике гипертонической болезни и сахарного диабета: две столовые ложки сухой измельченной кожуры лимона залить двумя стаканами воды, варить на слабом

огне в закрытой посуде 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При алъбуминурее (белок в моче): взять по 250 г молотых семян вики посевной и меда, добавить сок одного лимона, все тщательно перемешать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

После сильного опьянения для восполнения потерь витаминов и минеральных солей принять утром натощак следующую смесь: 2 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки охлажденной водки, 2 - 3 тертые редиски, немного черного перца, кубик льда; все перемешать, залить 1/2 стакана минеральной воды и выпить.

При артрите и полиартрите: выжать сок из трех лимонов, взять такое же количество водки и очищенного керосина, 2 чайные ложки измельченного хозяйственного мыл$. Все тщательно перемешать. Использовать для массажа больных суставов на ночь. После массажа обернуть больное место тканью, чередуя: две ночи подряд синтетической, а следующие две - хлопчатобумажной.

При астении, дистрофии, сильной слабости, истощении: смолоть 4 лимона с коркой, но без семян, добавить 200 г лимонного сока, 200 г оливкового масла, по 10 - 15 г готовых настоек (купить в аптеке) валерианы, боярышника, 1 г камфоры, 15 капель эфирного масла мяты перечной. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

При атрофии зрительного нерва: взять 1 лимон (разрезать на 4 части), 100 штук небольших недозрелых шишек сосны, 25 г травы руты в цветущем состоянии, залить 2,5 л воды, добавить 0,5 кг сахара и варить 30 минут; настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

При брадикардии (замедление ритма сердечной деятельности): разрезать 4 лимона на 4 части, сварить в 1 л воды до кашицеобразного состояния, добавить 0,5 кг измельченных ядер грецкого ореха, 250 г кунжутного масла, 250 г сахара. Все тщательно перемешать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При остром бронхите: смолоть 2 лимона с коркой, но без семян, добавить 300 г сахара и 0,5 л пива; варить на водяной бане 30 минут. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При хроническом бронхите: взять 6 столовых ложек кашицы лимона, 4 столовые ложки кашицы хрена и 2 столовые ложки кашицы черной редьки, залить 1 л белого кипящего вина, настоять 2 часа, периодически встряхивая, процедить,

подсластить по вкусу медом. Пить каждый час по 50 г, а перед обедом и ужином - по 100 г.

При лечении и профилактике рака желудка: измельчить 3 лимона с коркой, но без семян, добавить 10 столовых ложек порошка из цветков зверобоя, 0,5 кг жидкого меда и 3 взбитых свежих куриных яйца, все тщательно перемешать. Затем, непрерывно помешивая, влить по каплям 0,5 л оливкового масла и вновь долго мешать (1 - 2 часа). Летом для лучшей сохранности готовьте половинную порцию. Принимать по столовой ложке в 6 и 9 часов утра.

При лечении рака желудка: смешать по 50 г молотых семян льна, сахарной пудры, питьевой соды, порошка горелого дочерна картофеля, порошка кожуры лимонов и 20 г рафинированной серы. Принимать по чайной ложке 3 раза в день после еды, запивая каждый раз смесью соков: лимона - столовая ложка, красной свеклы и яблок - по 2 столовые ложки.

Для укрепления сердечной мышцы: 5 т сухой измельченной коры дуба варить в закрытой посуде в 0,3 л воды 30 минут, настоять 10 минут, процедить, добавить сок двух лимонов, 0,5 кг меда, по 0,5 л березового сока и водки, все тщательно перемешать. Принимать по столовой ложке 4 раза в день, запивая каждый раз 50 г настоя из равных частей чабреца и омелы белой.

При холелитпиазе (желчнокаменная болезнь): приготовить настойку черной редьки на 70-градусном спирте 1:5, настаивать 2 недели, периодически встряхивая, процедить. Рано утром сразу после пробуждения принять 1/2 чайной ложки этой настойки, смешанной с 2 чайными ложками лимонного сока. Лечь на правый бок на 20 минут. Улучшение начнется на 5-й день, необходимо ежедневно проводить процедуру примерно в течение месяца.

При желчнокаменной болезни, дискинезии желчных путей, остром и хроническом холецистите, как в спокойной фазе, так и во время обострения: взять 0,5 кг лимонов, 1,2 кг инжира, 0,5 кг глюкозы, 6 столовых ложек меда. Инжир и лимоны с коркой, но без семян, смолоть на мясорубке, добавить глюкозу и мед, тщательно перемешать. Принимать по 4 столовые ложки до еды.

При желчнокаменной болезни: смешать сок 7 лимонов с 7 желтками от свежих куриных яиц, добавить 200 г коньяка, размешать до гомогенного состояния, разделить на 4 порции, каждую из которых принимать по утрам (натощак), потом лежать на правом боку 1 - 2 часа. Этот рецепт годится только в спокойной фазе болезни.

При желчнокаменной болезни: смешать в равных частях по объему соки лимона, черной редьки и оливковое масло.

Принимать по столовой ложке этой смеси утром натощак в течение 1 - 2 месяцев.

Если желчные камни не крупнее кукурузного зерна, их можно быстро (но с болью!) изгнать: взять сок от 4 лимонов, 1 л капустного рассола, 400 г оливкового масла, тщательно перемешать до однородного состояния. За сутки до начала лечения ничего не есть, затем каждые 25 минут принимать по 100 г смеси. Вскоре начнутся приступы боли и понос, но за 4 - 5 часов камни выйдут с калом. В течение 10 - 15 дней после процедуры следует пить настой из цветков ромашки аптечной и плодов фенхеля.

Одним из быстрых и эффективных методов деток-сикации (обезвреживание, очищение организма от токсинов, отработанных клеток и тканей организма, "шлаков") является метод, предложенный Уокером:

"Утром натощак выпить стакан раствора глауберовой соли (натрия сульфат) - столовую ложку соли на стакан теплой или холодной воды. Цель приема - освободить кишечник, а более всего, чтобы удалить из организма имеющиеся токсины и отходы. Количество выходящих нечистот может составить 3 - 4 литра и больше. Это приводит к обезвоживанию организма. Чтобы восполнить недостаток жидкости в организме, необходимо выпить за день 2 л свежего сока цитрусовых, разбавленного 1:1 водой для быстрого всасывания. Такая смесь обеспечивает щелочную реакцию. Более высокой эффективностью обладает смесь 1:1 сока цитрусовых и березового сока.

Чтобы приготовить цитрусовую смесь, надо взять сок четырех больших или шести средних плодов грейпфрута, сок двух больших или трех средних лимонов, добавить (до 2 л) - сок апельсинов. В полученный состав долить 2 л воды или березового сока.

Пить смесь через 30 минут после принятия раствора глауберовой соли и продолжать принимать ее каждые 20 - 30 минут, пока не выпьете все.

Весь день ничего не есть, но если к вечеру голод станет нестерпимым, можно поесть немного апельсинов, плодов грейпфрута или выпить их сок, можно сок сельдерея.

Перед тем как лечь спать, нужно сделать очистительную клизму (на 2 л слегка теплой воды сок 1 - 2 лимонов). Такая клизма поможет удалить шлаки из складок толстого и тонкого кишечника.

Процедуру детоксикации следует проводить 3 дня подряд. В результате из организма удаляется около 12 л токсической лимфы, которая замещается таким же количеством

ощелачивающей жидкости.

На четвертый и последующие дни начинайте пить овощные соки, есть овощи и фрукты (только в сыром виде).

Если во время или после детоксикации появится общая слабость, не следует беспокоиться. Природа использует энергию организма для его очищения, зато вскоре после этого вы обретете большую энергию вследствие полного очищения всего организма.

Не применяйте такой метод детоксикации при аппендиците. В этом случае делайте клизмы 2 - 3 раза в день в течение недели и более.

Если глаза слабеют и зрение неважно, полезно промывать их утром и вечером холодной кипяченой водой в смеси 6:1:0,2 по объему с водкой и свежеотжатым соком лимона. Следует после этого опускать глаза в эту смесь, чтобы немного пошла слеза.

При зубной боли: 3 г нашатырного спирта смешать с 4 чайными ложками свежевыжатого сока лимона. Этой смесью пропитать ватку и прикладывать к больному (гнилому) зубу. Сок лимона прекрасно отбеливает почерневшие зубы.

При кашле: смешать в равных частях по объему сок лимона, порошок леденцового сахара и мед" Смесь проварить на слабом огне, доведя до однородного состояния. Особенно хорош этот рецепт для детей, так как смесь обладает приятным вкусом и запахом. Сироп можно принимать по столовой ложке несколько раз в день, а также при приступах кашля.

Если вы достигли сорокалетнего возраста, приготовьте смесь из равных частей по объему сока лимона, растительного масла и яблочного уксуса. Вечерами вытирайте лицо в течение 2 - 3 недель. Перерыв - 10 - 15 дней, затем можно повторить.

При лечении пролежней, отморожений, ожогов, трофических язв: столовую ложку сока лимона, 100 г сока алоэ, 100 г глицерина тщательно смешать до однородного состояния, хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Применять в виде компрессов, примочек, обмываний.

При лечении старческого слабоумия: смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья и кору дуба, корни крапивы двудомной, траву дубровника горного и листья омелы белой. Столовую ложку смеси залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде 1 минуту. Когда остынет, процедить и добавить сок половины лимона. Это порция на два дня. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды, а по стакану - в 10 и 16 часов.

При лечении и профилактике сахарного диабета: семена шиповника поджарить, истолочь в порошок, 30 г порошка залить 1 л воды и варить" пока не останется 0,5 л. Процедив, добавить две столовые ложки меда и сок одного лимона. Пить понемногу в

течение дня.

При лечении и профилактике сахарного диабета: взять 20 штук свежих листьев пеларгонии, 20 штук ядер сладкого миндаля (измельчить) и 3 лимона (смолоть с кожурой, но без семян), добавить 400 г меда, все тщательно перемешать деревянной ложкой. Принимать взрослым по столовой ложке 3 раза в день до еды, детям - по чайной ложке (при этом количество листьев пеларгонии в составе для детей зависит от возраста: 5 лет - 5 листьев и т.д.).

Для профилактики рвоты у беременных: столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить, добавить сок половины лимона. Пить много раз в день по 50 - 100 г.

С той же целью: смешать в равных частях по весу свежие листья лимона и мелиссы, измельчить. Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, варить 30 секунд, настоять 10 минут, процедить. Пить по 50 мл через равные промежутки времени.

При лечении и профилактике эпилепсии: смешать в равных частях по объему сок лимона и мед. К двум столовым ложкам смеси добавить 16 капель свежего сока из листьев молодила кровельного. Принимать утром и вечером по такой порции.

При гриппе, бронхите, простуде, воспалении легких: три лимона поместить в духовку и, когда они станут мягкими, выдавить сок, добавить две столовые ложки меда и ложку коньяка, долить 0,25 л горячей кипяченой воды. Пить глотками и горячим. Перед этим полезно принять ванну с добавкой лекарственных растений (зверобой, листья березы или цветки бузины и липы) и лечь в теплую постель. В зависимости от тяжести заболевания эти процедуры повторять в течение трех-шести дней.

При лечении и профилактике гипертиреоза (повышенная функция щитовидной железы): 300 г верхушек сосны, 100 г скорлупы грецких орехов варить в 2 л воды 20 минут, добавить 10 штук свежих листьев лимонного дерева, по 0,5 кг меда и сахара и еще варить 10 минут. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При гипотиреозе (пониженная функция щитовидной железы): взять корку от одного лимона, столовую ложку семян льна и столько же меда, варить 10 минут в 1 л воды, охладить, процедить. Пить вместо воды.

1. Камни желчного пузыря крупного рогатого скота, так называемый безоар, измельчить в порошок. Четверть чайной ложки порошка смешать со столовой ложкой лимонного сока. Эту дозу принять в 4 часа утра и снова уснуть. Так делать три утра

подряд.

2. Сок от двух лимонов смешать с соком от двух головок чеснока. Принимать по чайной ложке через 2 часа после еды.

3. Шесть штук лимонов (каждый разрезать на восемь частей), 24 штуки плодов инжира (каждый разрезать пополам), столовую ложку измельченных корней ревеня, 1/2 чайной ложки жженых квасцов залить (до покрытия) винным уксусом, настоять двое суток (пока инжир и лимоны не впитают уксус). Съедать 3 раза в день за 20 минут до еды по кусочку лимона и по два кусочка инжира. Курс лечения - 24 дня. После двухнедельного перерыва повторить.

При бесплодии у мужчин (неспособность к оплодотворению вследствие отсутствия или неполноценности сперматозоидов в сперме): тщательно смешать сок от 3 лимонов, 3 желтка куриных яиц, 200 г меда, 200 г коньяка или красного вина типа "Кагор". Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

При инфекири мочевых путей у детей: кашицу 10 - 20 листков капуцина большого (настурции большой) смешать с чайной ложкой лимонного сока и чайной ложкой оливкового масла. Сразу дать съесть ребенку. Так делать ежедневно между обедом и ужином в течение двух недель.

Общеукрепляющее средство при различных заболеваниях: четыре лимона смолоть с коркой, но без семян, смешать с кашицей из 20 штук листьев с черешками пеларгонии, порошком из 20 штук сладкого миндаля, добавить столовую ложку порошка корицы, 0,5 кг меда и по 20 г готовых аптечных настоек валерианы и боярышника. Принимать по столовой ложке за 20 минут до еды.

При миокардите (воспаление сердечной мышцы): 250 г лимонов смолоть с кожурой, но без семян, измельчить 125 г плодов инжира, все тщательно смешать, добавить 250 г меда и 50 г водки. Принимать по чайной ложке после обеда и ужина.

При отечности ног: взять по две столовые ложки зерен овса и корней крапивы двудомной, добавить поллимона и варить 20 минут в 1,2 л воды. Пить в течение дня вместо воды.

При параличе конечностей: четыре лимона смолоть с коркой, но без семян, смешать с тремя столовыми ложками порошка из листьев мелиссы, столовой ложкой порошка травы чабреца и столовой ложкой порошка корицы, добавить 0,5 кг меда и по 20 г настоек валерианы и боярышника. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

При слипчивом перикардите (воспаление околосердечной сумки): три лимона смолоть с коркой, но без семян, смешать с 20 измельченными в порошок ядрами абрикосовых косточек,

кашицей из 20 листьев пеларгонии и 0,5 кг меда. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

* * *

Кожура лимона, сваренная в сахаре, употребляется для улучшения пищеварения.

Сок лимона полезно пить по 1 - 2 столовые ложки 3 раза в день до еды при простатите, аденоме предстательной железы, ревматизме.

Сок лимона, разбавленный в стакане горячей воды, рекомендуется при лечении и профилактике почечнокаменной болезни, несварении желудка, остром респираторном заболевании, желчнокаменной болезни.

Можно приготовить из кожуры лимонов прекрасный утоляющий жажду напиток: залить цедру кипятком и дать настояться, пока вода остынет. Затем эту воду слить (вместе с ней уйдет и горечь), а цедру снова залить остуженной кипяченой водой, настоять сутки, процедить. В напиток выжать сок лимона, добавить мед по вкусу.

Исключительно эффективно при артрите пить в неограниченном количестве дистиллированную воду с лимоном. При обострении полезно несколько дней ничего не есть, кроме водно-лимонного напитка.

При простуде и гриппе: сок от двух лимонов смешать со 100 г меда и растворить все это в трех стаканах кипяченой воды. Пить вместо воды.

При гипертонии:

1. Взять по стакану сока свеклы, хрена, моркови и меда, хорошо смешать с соком от двух лимонов. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за час до еды или через 2 - 3 часа после еды. Курс лечения 1,5 - 2 месяца. Смесь хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой стеклянной банке.

2. Чайную ложку сухой измельченной травы чабреца залить 1,5 стаканами кипятка, настоять, укутав, ночь, утром процедить, добавить столовую ложку меда и сок половины лимона, все тщательно размешать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 - 30 минут до еды. Курс лечения 1,5 - 2 месяца.

3. Смешать по стакану морковного и свекольного сока, по полстакана лимонного и клюквенного сока, 200 г меда, 100 мл спирта, настоять в темном прохладном месте 3 дня, периодически встряхивая. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения 1,5 - 2 месяца.

При стенокардии, сопровождаемой одышкой: сок из 15 лимонов и кашицу из 5 головок чеснока смешать, влить 1 л меда, настоять в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде,

периодически помешивая. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день за 20 - 30 минут до еды. После каждой ложки делать минутный перерыв. Курс лечения 1,5 - 2 месяца.

При бронхите: смешать сок из 5 лимонов, 100 мл сока алоэ, 300 г меда, 500 г толченых грецких орехов. Настоять одну неделю, периодически помешивая. Хранить в темном, прохладном месте в плотно закрытой стеклянной банке. Принимать как общеукрепляющее средство: детям - по чайной ложке, взрослым - по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При лечении и профилактике бронхиальной астмы: приготовить смесь из взятых в равных частях по объему соков лимона, алоэ, лука репчатого, клюквы, редьки черной, свеклы красной, меда, сахарного песка, 96-процентного спирта. Все тщательно перемешать и хранит ь в холодильнике. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Бальзам способствует улучшению функционального состояния системы дыхания и предупреждает обострения заболевания.

При болезнях печени и желчного пузыря: смешать в частях по объему 1:2:3 лимонный сок, мед и оливковое масло. Принимать по столовой ложке 3 раза в день перед едой. Можно использовать этот состав и при наличии песка в почках.

При мастопатии: смешать сок двух лимонов, 100 г кашицы из свежего корня лопуха большого, 100 г меда, 100 г касторового масла. Смесь нанести на льняную салфетку и приложить к груди на ночь. Утром повязку снять и смазать больное место мазью "Апилак" (аптечный препарат). Курс лечения 2 недели.

При витаминной недостаточности: смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья березы, земляники, кипрея. Столовую ложку смеси залить 1,5 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить, добавить сок половины лимона. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 - 20 минут до еды.

Общеукрепляющее средство: перемолоть два лимона с кожурой, но без семян, добавить измельченные изюм без косточек - 1 стакан, орехи грецкие 1 стакан, курагу - 1 стакан. Все это залить 1,5 стаканами меда, тщательно перемешать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 - 60 минут до еды (детям, в зависимости от возраста, - от чайной ложки до десертной).

После приема всей смеси сделать перерыв на 3 - 4 недели, а затем можно повторить.

При насморке, синуситах полезно закапывать в ноздри несколько капель сока лимона 5 - 6 раз в день.

При носовых кровотечениях поможет вставленный в ноздри ватный тампон, пропитанный лимонным соком. Тампон менять

по мере необходимости.

Для полосканий при афтах и стоматитах очень хороша смесь (в равных частях по объему) лимонного сока, прохладной кипяченой воды и меда.

Для промывания глаз новорожденного и при блефаритах рекомендуется применять одну-две капли хорошо процеженного сока лимона.

Чистый или разведенный лимонный сок полезен в виде обмываний, компрессов или примочек при лечении свежих или инфицированных ран. При отморожениях - пораженные участки кожи рекомендуют натирать лимонным соком.

При отитах полезно закапывать в уши несколько раз в день лимонный сок.

При витаминной недостаточности полезна простокваша с лимонным соком. Для ее приготовления нужно медленно, по каплям выжать один лимон в 0,5 л молока, непрерывно помешивая. Готовность определяется сворачиванием.

* * *

В косметике лимон весьма эффективен. Это воистину универсальное средство, которое освежает, разглаживает и витаминизирует кожу, улучшает кровообращение в ней.

Против веснушек, угрей, травматической синюшпости, кровоподтеков и других видов пигментации кожи хорошим средством является лимонно-медовая смесь, взятая 1:2 по объему.

Хорошо питает и отбеливает кожу такая маска: один лимон с цедрой натереть на мелкой пластмассовой терке, залить 1/2 стакана спирта, настоять в темном месте сутки, периодически встряхивая, процедить через многослойную марлю. Затем добавить стакан сливок или сметаны, один взбитый белок куриного яйца и чайную ложку глицерина.

Для предупреждения, морщин полезно 2 раза в неделю протирать лицо лосьоном с лимонным соком.

Питает, витаминизирует и освежает кожу маска из смеси измельченной свежей цедры лимона, апельсина и мандарина. К чайной ложке смеси добавить чайную ложку куриного желтка и чайную ложку сметаны, все хорошо перемешать и нанести на кожу лица и шеи на 20 минут. Маску смыть сначала теплой, а потом прохладной водой.

Смешать в равных частях по объему лимонный сок с глицерином и одеколоном. Это прекрасное средство делает мягкой кожу на руках.

Слегка подсоленный сок лимона применяют для удаления веснушек.

При укусах насекомых следует натереть место укуса

кусочком лимона.

Избавиться от веснушек на лице и на руках поможет смесь взятых в равных частях по объему соков лимона, листьев календулы, ягод смородины черной и оливкового масла. Утром и вечером протирать лицо и руки.

Или: сок лимона и крепкий отвар корней петрушки смешать в равных частях по объему. Утром и вечером протирать лицо и руки.

Лосьон для очищения и смягчения кожи: 25 мл лимонного сока, 1 желток куриного яйца, 100 мг водки, 50 мл камфорного спирта.

Или: взять 2 столовые ложки лимонного сока, 4 чайные ложки водки, 100 г сливок. Сначала растереть желток, затем добавить сок лимона, водку и сливки.

Этими лосьонами полезно протирать лицо утром и вечером.

Несколько рецептов чудодейственных масок:

1. Столовую ложку жидкого меда, 10 капель лимонного сока и немного толокна хорошо перемешать, чтобы получилась однородная кашица. Нанести на кожу лица на 20 минут, после чего смыть холодной водой. Маска улучшает цвет лица, хорошо питает кожу, делает ее упругой и нежной. Применяется при нормальной коже.

2. Взбить белок одного куриного яйца и добавить к нему по чайной ложке лимонного сока, молока и меда. Чтобы смесь было удобнее наносить на кожу, хорошо добавить немного толокна. Маску накладывают на 15 - 20 минут, после чего снимают теплым компрессом. Затем лицо ополаскивают холодной водой с небольшим количеством настоя цветков ромашки аптечной. Маска хорошо питает и очищает жирную кожу.

3. Взять 20 мл лимонного сока, 10 г пчелиного воска, 10 г спермацета, 5 мл спирта, поставить все это на водяную баню с температурой воды 60 65°С. Когда воск расплавится, все перемешать. Маску нанести ватным тампоном тонким слоем на лицо. Через 15 минут смыть теплой водой. Хорошо смягчает и питает кожу лица.

4. Смешать 100 г меда с соком одного лимона и нанести на кожу лица на 5 - 10 минут. Помогает при сухой и нормальной коже лица. Смывать маску холодной водой.

5. Две столовые ложки меда разогреть на водяной бане и смешать с двумя столовыми ложками муки из пшеничных отрубей и соком половины лимона. Теплую смесь нанести на кожу лица. Через 30 минут смыть теплой водой. Маска питает и освежает любую кожу.

Для ухода за увядающей кожей рекомендую приготовить

крем: измельчить цедру трех лимонов, залить ее стаканом кипятка, настоять, укутав, 6 - 8 часов, процедить, остаток отжать. В настой добавить по чайной ложке меда и растительного масла, сок трех лимонов, две столовые ложки молока или сливок, три столовые ложки одеколона и 100 мл настоя лепестков розы или шиповника (их можно заменить лепестками жасмина или белой лилии).

При отбеливании сухой и нормальной кожи, склонной к пигментации: 50 г меда смешать с соком одного лимона. Марлевые салфетки пропитать .смесью и наложить на очищенную кожу лица на 15 - 20 минут. В течение этого времени салфетки менять 2 - 3 раза, затем обмыть лицо теплой водой. Курс - 15 - 20 масок.

Пигментные пятна и веснушки удаляют лосьоном:

1. Один лимон с цедрой натереть на мелкой пластмассовой терке и залить стаканом водки, настоять две недели, периодически встряхивая, процедить. Смазывать на ночь.

2. Смешать по чайной ложке жидкого меда и сока лимона, 1/2 чайной ложки глицерина, добавить в смесь 1/2 стакана минеральной воды и тщательно размешать. Лосьон наносить на очищенную сухую кожу лица на 15 - 20 минут. Смывать теплой водой.

3. Хорошо отбеливает кожу такой состав: сок из трех лимонов тщательно смешать со стаканом глицерина, 1 /2 стакана розовой воды, 1/2 стакана спирта. Лосьон втирать на ночь.

При бородавках рекомендуют проводить тампонирование 2 раза в день крепким уксусом, в котором 8 дней настаивалась кожура 2 лимонов.

При ломкости ногтей полезно в течение недели утром и вечером делать аппликации с лимонным соком.

Для сохранения белизны зубов следует еженедельно чистить зубы лимонным соком. Натирание десен внутренней стороной свежей кожуры лимона тонизирует их.

Против перхоти эффективна лимонная вода. Кожуру 4 лимонов залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде 15 минут, настоять 45 минут, процедить. Этим отваром ополаскивать волосы раз в неделю.

От выпадения волос предохраняет смесь сока трех лимонов с 0,5 л водки. Настояв неделю, следует втирать ее ватным тампоном в кожу головы.

Полезен для волос и такой состав: три столовые ложки сухой измельченной ботвы моркови и столовую ложку листьев мяты перечной залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Ватным тампоном протереть кожу головы,

затем добавить еще 200 мл теплой воды и столовую ложку сока лимона. Намочить этой жидкостью голову и, не вытирая, дать волосам высохнуть. Предупреждает появление перхоти, устраняет зуд, волосы приобретают здоровый вид.

Лимоны лучше всего хранить в холодной воде, которую следует менять еженедельно. При таком хранении они не портятся несколько месяцев, к тому же дозревают и делаются сочными.

МАНДАРИН

Мандарин - прекрасный диетический продукт. Хорошие мандарины должны быть тяжелыми для своего размера, насыщенного темно-оранжевого или почти красного цвета.

Химический состав плодов зависит от места расположения их в кроне и условий произрастания дерева. В плодах содержится (%): сахар - 3 - 12, органические кислоты - 0,6 - 1,1, белки и жиры - по 0,4, клетчатка - 0,6, гликозиды, систостерин, фитонциды; витамины (мг%): С - 35 - 165, В1 - 0,06, В2 - 0,03, В3 - 0,2, РР - 0,2, каротин, эфирное масло; минеральные соли (мг%): калий - 155, кальций. - 35, фосфор - 17, магний - 11, железо - 0,1. Кожура содержит сахара, лимонную кислоту, эфирное масло - 5%, спирты и метиловый эфир антраниловой кислоты, который и придает своеобразный запах и вкус мандариновому маслу, витамины С, Р, каротин, флавоноид, гесперидин, фитонциды.

Большое разнообразие биологически активных веществ в мандарине при низкой его калорийности (35 ккал на 100 г продукта) делает его незаменимым при диете больных людей.

Мандарины вызывают различное действие: антисептическое, антисклеротическое, антитоксическое, антицинготное, аппетитное, бактерицидное, жаропонижающее, желчегонное, мочегонное, общеукрепляющее.

С лечебной целью используют сырую свежую мякоть, цельный свежеприготовленный сок, кожуру.

Мандариновый сок или мандарины улучшают деятельность кишечника, возбуждают аппетит, полезны при ожирении и необходимости голодания по показаниям врача. Пектиновые вещества и небольшое количество клетчатки в плодах мандаринов способствуют оптимизации микрофлоры кишечника и не вызывают метеоризма. особенно полезны мандарины пожилым людям, страдающим хроническими запорами.

Наличие в плодах мандарина калия, витамина BI (тиамина) и фосфора делает их полезным кардиологическим средством. Высокое содержание калия благоприятно сказывается на работе сердца, предупреждает накопление воды в сосудистой системе (высокое артериальное давление) и тканях (отеки).

Возможность употребления больших количеств мандаринового сока или плодов мандарина, содержащих легкоусвояемое органическое железо, позволяет рекомендовать этот фрукт при различного рода анемиях, при беременности, во время лактации, при состояниях, связанных с дефицитом кальция, фосфора, магния.

Содержание щелочных соединений регулирует кислотно-щелочное равновесие, вследствие чего мандарины полезны при ацидозах различного происхождения. Мандарины включают в лечебное меню при уратном, кальциевооксалатном и цистиновом уролшпиазе с выпадением солей в кислой моче. Повышение щелочности мочи под влиянием веществ, содержащихся в мандаринах, переводит соли в более растворимое состояние, а форсированный ими же диурез способствует выведению солей. Концентрирование мочи происходит в основном ночью, поэтому водную нагрузку с помощью мандаринов полезно назначать равномерно в течение суток, в том числе и ночью, несмотря на неудобства, связанные с нарушением сна.

При фосфатном уролитиазе с камнеобразованием в щелочной моче мандарины не применяют.

Мандарины полезны при циститах, нефритах и пиелонефритах, протекающих без задержания жидкости в организме, для профилактики желчнокаменной и мочекаменной болезней. Они не вызывают раздражения по чек и мочевыводящих путей, мочегонный эффект физиологичен.

Содержание в плодах мандаринов легкоусвояемых сахаров и воды обусловливает их применение при хронических и острых заболеваниях печени, эндогенных и экзогенных интоксикациях, производственных и медикаментозных интоксикациях.

Мандарины полезны при инфекциях, нарушениях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, при лечении заболеваний крови и опорно-двигательного аппарата, а также при гипо- и авитаминозе.

При заболеваниях печени и увеличении щитовидной железы: мандарины измельчить вместе с кожурой в кашицу, смешать 2:1 по объему с медом. Хранить в прохладном темном месте в плотно закрытой посуде. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды. Этот рецепт можно использовать в климактерический период, при онкологических и других тяжелых заболеваниях.

Многократное втирание сока мякоти мандарина излечивает участки кожи, пораженные микроспорией или трихофитией.

Спиртовая настойка кожуры плодов усиливает аппетит, улучшает пищеварение, смягчает кашель и способствует лучшему отделению мокроты.

НАСТОЙКА: 2 столовые ложки свежей измельченной кожуры мандаринов залить 250 мл спирта или водки, настоять в темном месте при комнатной температуре неделю, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 20 капель с водой 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настои и отвары из сушеной кожуры мандаринов применяют при кашле, бронхите и других острых и хронических заболеваниях легких в качестве отхаркивающего и смягчающего средства, при тошноте и для улучшения пищеварения.

НАСТОЙ: столовую ложку сухой измельченной кожуры мандаринов залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/4 - 1/3 стакана 3 раза в день за 15 - 20 минут до еды.

ОТВАР: столовую ложку сухой измельченной кожуры мандаринов залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Противопоказанием к употреблению мандаринов является индивидуальная непереносимость.

* * *

При заготовке мандаринового сока впрок его процеживают через марлю, быстро нагревают до 80 - 85°С, разливают в простерилизованные бутылки или банки и герметично укупоривают. Хранят в холодильнике или прохладных подвальных помещениях.